

Аванта
дет. литература



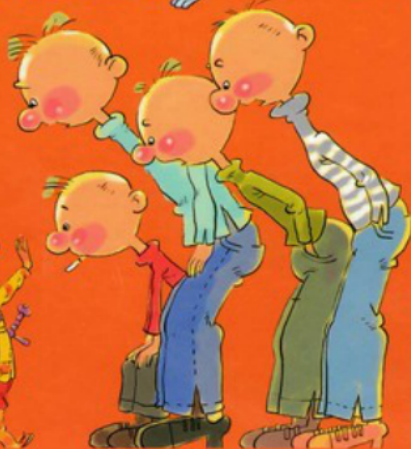
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...



ПРОДОЛЖЕНИЕ полюбившейся
и ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЙ книги



ЗАСТРЯЛ В ЛИФТЕ
ТРУДНО УЧИТЬСЯ
ПОЖАР
ПОРАНИЛСЯ
ПРЕДЛАГАЮТ ЗАКУРИТЬ





Annotation

В новой книге известного психолога речь пойдёт о выборе, о принятии решений, об ответственности, о том, как важно уметь оценивать риски. Она станет умным собеседником для школьников и бесценным помощником для их родителей.

- Людмила Петрановская

- УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!

- ВВЕДЕНИЕ

- ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

- ТЫ ПОРАНИЛСЯ

- В ДОМЕ ВЫКЛЮЧИЛИ СВЕТ

- ЗАСТРЯЛ В ЛИФТЕ

- В ДОМЕ НАЧАЛСЯ ПОЖАР

- ЧТО-ТО СЛУЧИЛОСЬ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ

- ТЫ ХОЧЕШЬ СОБАКУ, А РОДИТЕЛИ ПРОТИВ

- УЧИТЬСЯ ТРУДНО

- У ТЕБЯ ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ

- ТЫ НЕУСИДЧИВЫЙ И РАССЕЯННЫЙ

- У ТЕБЯ ОЧЕНЬ ПЛОХОЙ ПОЧЕРК

- ТВОИ ДРУЗЬЯ ЗАДУМАЛИ ПЛОХОЕ

- ПРЕДЛАГАЮТ ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ,
ЗАКУРИТЬ ИЛИ ВЫПИТЬ



Людмила Петрановская
Что делать если...

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!



Прошёл год с выхода первой книги «Что делать, если...», её прочитало множество детей. А когда они её прочитали, то задали своим родителям новые вопросы: а что делать, если в доме пожар, а ты дома один или с младшим братом? а если ты поранился, а никого рядом нет? а если твои приятели собираются сделать что-то, что уже не похоже на просто шалость? а если в школе проблемы? — и много-много других. Эти вопросы родители передали мне, добавив ещё и своих. В общем, стало понятно, что надо писать продолжение книги. И вот оно перед вами. Я очень рада, что и над продолжением мы тоже работали вместе с замечательным художником Андреем Селивановым и что мягкий юмор его рисунков поможет детям разобраться в темах непростых, тревожных, а иногда и не очень весёлых.

Чем отличается новая книга? Тем, что дети стали старше. Им больше разрешают, им больше доверяют. Они уже не робкие малыши. Помните, мы говорили, что их ждёт возраст Тома Сойера? Ну, вот он и настал. Или приближается. Возраст инициативы, смелости, озорства, первых самостоятельных решений. Возраст, в котором так нужен успех, так важны друзья, так привлекают тайны и приключения, а родители как будто отходят на второй план. Кстати, согласно статистике, этот возраст — самый благополучный из всех, на него приходится пик здоровья и хорошего самочувствия: детская слабость и хрупкость уже позади, иммунитет сильный, а «изношенности» тела ещё

никакой — всё новенькое и работает как часы. Можно бегать без усталости, кричать во всё горло, есть снег горстями, лазать по деревьям, падать с велосипеда и роликов — и, в общем-то, ничего страшного обычно не случается. На душе тоже хорошо — детские тревоги отступают, а подростковые гормональные бури пока далеко, и настроение чаще всего ровное. Всё интересно, всё хочется узнать и попробовать, неприятности быстро забываются, да и родительский и учительский гнев, если честно, уже не так пугает. Ко взрослым уже «найден подход», им можно объяснить, пообещать, а на худой конец и наврать.

Родители в это время испытывают сложные чувства. С одной стороны, явное облегчение, гора с плеч — ребенок на глазах становится всё более самостоятельным, больше не нужно контролировать каждый его шаг, и даже можно поручить ему что-то важное, например присмотреть за младшим. Или хоть за котом. С другой — немного грустно, потому что он отделяется и отдаляется, уже не позволяет себя целовать при посторонних, не всё рассказывает, закрывает дверь в свою комнату, больше не суёт доверчиво ладошку в вашу руку, когда вы переходите дорогу, а в ответ на такое привычное, само собой вылетающее «малыш» или «зайчик» вы рискуете услышать недовольное: «Ну, мам...»

Хорошее время, сложное время. Именно сейчас, в 9—10 лет созревают участки мозга, которые обеспечивают саму возможность быть самостоятельным: от способности просчитывать отдалённые результаты действий до умения верно определять расстояние до движущегося объекта — а именно от этой способности зависит безопасность при переходе дороги. У кого-то это происходит чуть раньше, у кого-то — ближе к 11; только сами родители, хорошо зная своего ребенка, могут определить, к чему он уже готов, а к чему пока нет. Причём сегодня ещё может быть «нет», а прямо завтра — «да». Развитие идёт скачками, и родителю важно быть гибким, чтобы успевать за ростом ребенка.

Если основной темой первой книжки был страх и способы его преодоления, то в этой речь пойдет прежде всего о выборе, о принятии решений, об ответственности. Для младших детей, осознающих свою слабость в огромном мире, главное — справляться с тревогой, чтобы страх не мешал узнавать новое. Для «томов сойеров», уверенных в своей неуязвимости и удаче, важнее уметь оценивать риски и знать, что иногда все же стоит испугаться.

И здесь очень важна роль родителей, хоть и кажется, что самого ребенка сейчас больше интересуют сверстники, чем мама с папой. Да, за ручку его больше не поводишь, но именно

прочный семейный тыл, уверенность ребёнка в том, что вы — на его стороне, всегда поймёте и защитите — лучшая гарантия безопасности. В этом возрасте, предчувствуя скорое отделение от родителей, дети часто боятся оказаться ненужными, у них бывают страхи и фантазии, что они не родные, что их отдадут в детдом. Также они преувеличивают уязвимость взрослых: начиная чувствовать ответственность за близких, не очень пока понимают, где она заканчивается, вот и боятся, что взрослый слишком расстроится, «не переживёт», если узнает о них что-то неприятное. Поэтому они скрывают проблемы, врут, пытаются всё решить сами, часто запутываясь окончательно. Если вы хотите, чтобы в трудную минуту сын или дочь пошли к вам за помощью и советом, они должны знать, что вы не рассыплётесь, не заболеете и не умрёте от информации о них. Не будете обвинять, орать, оскорблять и бить. Не разлюбите, не откажетесь.

Мы по-прежнему задаём своим детям систему ценностей — свои у них появятся только в юности. Если родитель считает, что «ничего страшного, что я его отлупил и ему больно», то ребёнок тоже будет считать, что ничего страшного, если он подвергает себя опасности. Если родитель в любом конфликте солидаризируется с внешней силой (учителем, соседом, прохожим) против ребёнка, он будет уверен, что все вокруг враги и обращаться за помощью бесполезно.

А ещё среди многих вопросов от детей несколько раз повторился такой: «Что делать, если родители тебя не слушают, потому что им всё время некогда?» Я не стала отвечать на него в книжке, потому что не знаю, как. Что тут может сделать ребёнок? Заорать в ухо? Заболеть? Совершить правонарушение или получить травму, чтобы для него нашлось время? Так что переадресую этот вопрос вам. Придумайте что-нибудь, чтобы ваши дети считали себя важной частью вашей жизни, ведь на самом деле так оно и есть.

Очень может быть, и, наверное, так и будет, что после этой книги возникнут новые вопросы и придётся снова подумать о продолжении. Так что не прощаюсь. До встречи!

ВВЕДЕНИЕ

Помнишь, в первой книжке мы говорили о страхе? О том, зачем он нужен и как с ним справляться. И что делать, если потерялся в магазине, если кто-то незнакомый звонит в дверь или если боишься темноты.

Сейчас ты стал старше.

Ты уже не станешь плакать оттого, что мама в магазине куда-то подевалась — знаешь, что сейчас найдется. И в монстров под кроватью, наверное, уже не веришь (ну, если только иногда). И дома одному оставаться тебе уже привычно.

Скорее всего, ты уже пошёл в школу и теперь у тебя есть новое важное и не всегда простое дело — учёба.

Тебе разрешают то, чего не разрешали раньше. Например, самому ходить в магазин. Или гулять без взрослых. И при этом тебе надо самому думать головой о том, что ты делаешь и какие у этого могут быть результаты.

От тебя ждут помощи — родители оставляют с тобой младшего брата или сестру. И надеются, что ты сможешь о них позаботиться и будешь знать, что делать, если они поранятся или в доме начнется пожар.

В общем, гораздо более взрослая становится у тебя жизнь. Ответственная.

Поэтому вот эта, вторая книжка, она про ситуации более трудные. Такие, где нужно быстро принимать верные решения, не паниковать и помогать другим.

А ещё она про ситуации, сложные в другом смысле. Не когда пожар, а когда не знаешь, как поступить. Если твои друзья предлагают тебе что-то плохое, а ты не хочешь этого делать и с ними поссориться тоже не хочешь. Очень трудно бывает решить, как себя вести. Или когда сам с собой не знаешь, что делать. Вроде понимаешь, как правильно, а получается по-другому. Тоже непростая ситуация.

Ты вырос — выросли сложности. Там, где раньше можно было просто слушаться взрослых, теперь приходится думать и действовать самому.

А с другой стороны, выросли сложности — но ведь и ты вырос! И смелости у тебя теперь больше, и ума, и знаний. Так что ты обязательно справишься!

Но прежде чем начать разговор о разных сложных ситуациях, хочу напомнить

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Правило первое: БЫТЬ ГОТОВЫМ

Думать про сложные ситуации заранее. Знать, что делать и как.

Быть сильным, ловким.

Побольше всего уметь, всё время учиться чему-нибудь новому.

Правило второе: ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВЗРОСЛЫМ

Как бы ты ни вырос, всё равно есть ситуации, когда без взрослых не обойтись. Они знают, что делать.

Они могут починить лифт, потушить пожар, перевязать рану, помочь понять трудную тему, остановить глупых ребят, пока с ними не случилось что-нибудь совсем плохое. На то они и взрослые.

Помни: обратиться за помощью всегда лучше раньше, чем позже. Это не стыдно, это не значит, что ты глупый и маленький. Наоборот, так ты можешь предотвратить большую беду.

Правило третье: НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ

Очень важное правило, может быть, самое главное. А ещё — не отчаиваться, не опускать руки, не сдаваться. Во всех ситуациях. Некоторые ребята могут быть очень храбрыми в минуту опасности, но бояться отвечать у доски. Или бояться, что над ними будут смеяться.

Помни: мужество — оно всегда мужество, побеждаешь ли ты дикого тигра, или сложную задачу, или свой собственный страх. Очень много мужества надо, чтобы пойти против своей компании. Кстати, против тигра, наверное, даже легче.

Правило четвёртое: ЖИЗНЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Главное — чтобы все остались живы и здоровы.

Всё остальное можно решить потом.

Если будут испорчены вещи, мебель — можно будет купить новые. Если кто-то подумает, что ты трус или ябеда, — у него будет ещё время понять, что он не прав. Если друзья окажутся не очень подходящими, можно будет найти других.

И только живых людей ничем не заменишь. И здоровье иногда уже не вернёшь.

Помни об этом, когда будешь принимать решения в сложных ситуациях.

И, поскольку ты вырос и стал старше, есть ещё одно, пятое правило: ТЫ РЕШАЕШЬ САМ

Всё важное про себя ты решаешь сам. Да, родители и учителя

могут тебе что-то запрещать или приказывать. Ты ещё ребенок и должен слушаться. Но решать — это другое. Это не про «почистить ли зубы прямо сейчас» и не про «во сколько приходить домой».

Это про выбор как жить и каким быть.

Никто не может за тебя знать, нужно ли тебе пробовать наркотики.

Никто не имеет права назначить тебя «двоечником», если ты сам с этим не согласен.

Никто не должен давить на тебя, заставляя делать что-то плохое и опасное.

Никто вместо тебя не сможет преодолеть твою лень или найти новое интересное дело.

Это пятое правило пока совсем новое для тебя. Ведь недавно ты был ещё маленьким. С каждым годом оно будет становиться всё более важным. Но уже сейчас привыкай к мысли, что

КАК ТЫ РЕШИШЬ — ТАК И БУДЕТ.

СЛУЧАЙ

Данила Зайцев из Бурятии совсем ещё маленький — ему только пять лет. Но он уже спас жизнь человеку. Данила гулял вместе со своей шестилетней сестрой у реки, и девочка вдруг провалилась под лёд. Что делать? Вытащить её он, конечно, не мог — слишком мал. А течение сильное, оно так и утаскивало девочку под лед. Тогда Данила лег рядом, вцепился в лёд руками, а зубами — в капюшон на куртке сестры. И так он продержался целых полчаса, пока другие дети поспешили за помощью. Они позвали старшего брата ребят, подростка, и тот вытащил сестрёнку из ледяной воды. Как хорошо, что Данила не сдался, а его друзья быстро позвали на помощь!

СЛУЧАЙ

Даша Пургина из Нижегородской области была дома с младшим братом и совсем маленькой сестричкой. И тут начался пожар. Выход из дома был отрезан — всё было уже в дыму и в огне. Одиннадцатилетняя Даша не растерялась — с помощью ножа вынула утеплитель из оконной рамы и открыла окно. Она велела брату взять на руки малышку, вылезла в окно, забрала сестру и помогла выбраться брату. То, что девочка не потеряла головы, действовала быстро и чётко, спасло жизнь ей и младшим детям.

СЛУЧАЙ

Большое мужество понадобилось 12-летнему Андрею

Жовтоногу из Киевской области, чтобы спасти 6-летнего братика Богдана и спастись самому. Андрей забрал брата из детского сада, и они пошли домой. Вдруг малыш, который отбежал в сторону от дороги, вскрикнул и пропал. Андрей бросился к нему — и увидел, что брат упал в глубокий бетонный колодец и тонет. Андрей прыгнул туда, схватил Богдана и посадил себе на плечи. Ребята кричали, звали на помощь — их никто не слышал, слишком глубоко. Была зима, вода в колодце ледяная. Малыш очень боялся и плакал, Андрей рассказывал ему сказки, чтобы утешить. Вскоре Андрей перестал чувствовать ноги, всё тело болело от холода. Мальчики провели в колодце семь тяжёлых часов. Всё это время их искали родители и жители села, прочёсывая каждый метр, на помощь приехали спасатели с собаками, они-то и услышали крик из колодца. Если бы Андрей был один, он, возможно, и не выжил бы. Но страстное желание спасти брата придавало ему сил.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ТЫ ПОРАНИЛСЯ

Всякое в жизни человека случается. Особенно если это нормальный человек, то есть он бежит, прыгает, куда-то залезает, что-то мастерит, а иногда ещё изобретает порох.

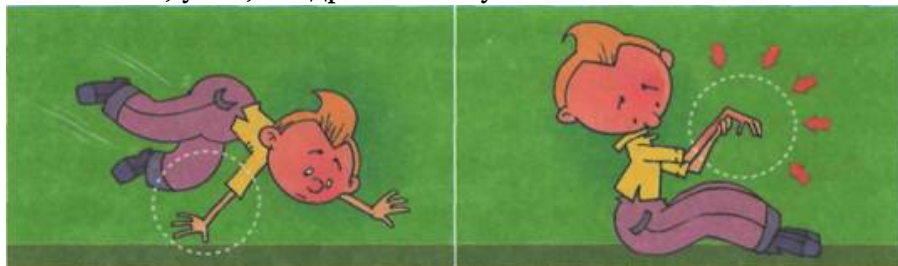
Понятно, что без царапин, ссадин и прочих мелких неприятностей такому человеку никак не обойтись. Если рядом есть взрослые, они обычно знают, что делать. А если нет? Придётся справляться самому.

БЫТЬ ГОТОВЫМ в данном случае — знать, что делать и чего НЕ делать.

А НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ — значит, не сидеть и плакать, а действовать!

Итак, если ты

...Бежал, упал, ободрал коленку или локоть.



Самая типичная детская травма. Ничего страшного, у всех бывает и быстро заживает.

Как только кожа оказалась содрана, наше тело сейчас же начинает «починочные работы». К этому месту устремляется множество специальных клеток, которые быстро создают защитную корочку — «болячку», и под ней может безопасно и не спеша нарасти новая, здоровая кожа. Когда эта кожа будет достаточно прочной, болячка отпадёт за ненадобностью, и коленка будет как новенькая.

Если ссадина чистая, в неё не попали грязь и пыль, можно вообще ничего не делать.

Лучше всего ссадины заживают на воздухе. Просто нужно убедиться, что её не будет тереть одежда — если тепло, подкатать рукава или штаны.

Если всё же нужно ранку закрыть, пользуйся бактерицидным пластырем, у него такая мягкая серединка, пропитанная специальным лекарством, чтобы быстрее заживало. Нет под рукой бактерицидного пластыря — можно приложить лист подорожника

(только помой сначала!). Даже кусочек чистой бумаги подойдёт.

Внимание! Никогда не заклеивай ссадину обычным пластырем, не подложив салфетку. Иначе, когда будешь снимать, снова всё сдерёшь и вся «починочная работа» твоего тела пойдёт насмарку.

Но вот если в ссадину попала грязь, она может долго болеть и не заживать. Вместе с грязью в неё попали микробы, которые очень обрадуются, что надёжный скафандр твоей кожи повреждён и теперь можно разгуляться вовсю. Тогда к вечеру ранка, вместо того чтобы подсохнуть, станет красной, опухшей и будет болеть ещё сильнее. Чтобы этого не произошло, ранку обязательно нужно промыть. Лучше всего — просто чистой водой и мягкой салфеткой (мамины косметические диски очень подойдут).

Часто взрослые настаивают, чтобы сбитые коленки были смазаны зелёнкой или йодом. Если ранка очень грязная, в этом есть смысл. Только не надо прямо всё заливать жгучим лекарством, смазывать надо осторожно и только по краям, а то к ссадине добавится ещё и ожог. Не так больно будет, если вместо зелёнки взять перекись водорода или специальные лекарства, например «Спасатель» или «Пантенол». Они заодно и боль уменьшают. Попроси родителей заранее показать тебе, где они стоят, или купить тебе свой собственный тюбик «Спасателя», чтобы он всегда был под рукой.

Кстати, если идёт кровь — не пугайся. Наоборот, это хорошо, кровь вымоет из ссадины грязь и микробов, и воспаление не начнется. Помой ранку холодной водой, и кровь скоро сама остановится.



Хочешь сбивать коленки пореже? Занимайся спортом! На тренировках специально учат падать так, чтобы ничего не повредить. Особенно подходят все виды борьбы (от греко-римской до карате), гимнастика с акробатикой, горные лыжи и все игровые виды спорта: футбол, волейбол, регби и другие.

Катаясь на роликах, обязательно надевай защиту на локти и

колени, а ещё на ладони — ведь при падении на асфальт, да ещё на большой скорости, можно получить очень большие ссадины. Зачем портить себе удовольствие?



...Сильно ударился.

Скорее всего, будет синяк. Хочешь, чтобы он был поменьше и поскорее прошёл (это обычно девочек волнует, мальчики могут данный совет пропустить мимо ушей), — поскорее приложи что-нибудь холодное. Тряпочку мокрую, камень, пучок травы, мороженое в обёртке.

Если ты дома — кусочек льда из холодильника или любую банку-бутылку оттуда же прижми доньшком.

Иногда бывает, что ударился очень сильно. Так, что даже думаешь — не сломал ли чего?

ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНО проверь, можешь ли ты двигаться так же, как раньше. Пошевели пальцами, погони руки-ноги. Если есть перелом или вывих, какие-то движения будут просто невозможны.

Помни: если болит не очень сильно, это ещё не означает, что всё в порядке. Иногда простой ушиб ужасно болит, а перелом средне. Главный признак — именно движение. Ещё повреждённое место почти сразу начнет опухать, раздуваться. Если заметил что-то подобное — нет смысла ждать, что «само пройдет». Оно не пройдет, а чем позже ты попадёшь к врачу, тем сложнее будет потом вылечить.

Пора **ОБРАЩАТЬСЯ К ВЗРОСЛЫМ**. Позвони родителям или подойди к учителю, медсестре, тренеру. Если дело происходит на улице и у тебя нет телефона, попроси прохожих позвонить твоей маме и в «скорую». Тебя отвезут в травмпункт, чтобы сделать рентгеновский снимок. Он покажет, случилось ли что-то серьёзное и нужно ли накладывать гипс.

Даже если это перелом или вывих, не расстраивайся слишком

сильно. В твоём возрасте всё довольно быстро восстанавливается.

И помни: перелом не будет болеть всё время. Сразу, как только наложат гипс, боль начнёт утихать, и вскоре ты о ней забудешь. А на гипсе можно нарисовать смешные рожицы или попросить расписаться всех друзей, которые придут тебя проводить!

Особый случай — удар головой. Это может быть действительно опасно! Бывает, что, сильно ударившись головой, человек сначала вроде бы ничего особенного не чувствует. Вроде даже и боль вскоре проходит. А через несколько часов его начинает тошнить, голова кружится, перед глазами прыгают какие-то пятнышки и ужасно хочется спать. Это значит, что случилось сотрясение мозга. С ним шутить нельзя!

ОБЯЗАТЕЛЬНО скажи взрослым, что с тобой происходит. Только врач сможет порекомендовать, как правильно лечиться, достаточно ли просто несколько дней полежать в кровати, или нужно что-то ещё.

ПОМНИ: ЕСЛИ СОТЯСЕНИЕ МОЗГА НЕ ЛЕЧИТЬ, А ПРОДОЛЖАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ СВОИМИ ОБЫЧНЫМИ ДЕЛАМИ, ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ ОСТАТЬСЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

Может часто болеть голова, ухудшиться зрение или слух, могут быть частые обмороки. Тебе это надо? Лучше уж сейчас потерпеть несколько дней без беготни и телевизора, чем всю жизнь мучиться.

Не хочешь получить сотрясение мозга?

ОБЯЗАТЕЛЬНО надевай шлем, когда катаешься на велосипеде, на скейте и на роликах. Упасть и удариться головой просто так, когда бежишь, довольно непросто.

Мы всегда подставляем руки, а голову бережём при падении. А вот при большой скорости можно не успеть. Особенно если врезаешься в препятствие.

Именно так чаще всего травмы головы и случаются. Хороший шлем защитит голову от удара, и всё обойдётся.

...Порезался чем-то острым.

Этот случай очень похож на случай со сбитой коленкой. Чистая вода, бактерицидный пластырь или «Спасатель» — и скоро всё будет в порядке.

Если порез получился на том месте, которое всё время двигается — например, на сгибе пальца, лучше на время палец завязать, чтобы он не мог сгибаться, а то при каждом движении ты будешь мешать починке пореза.

Иногда порез бывает очень глубоким, и из него так и льёт

кровь. Промой холодной водой (чем холоднее, тем лучше) и крепко зажми это место чистой салфеткой или носовым платком. Подержи так несколько минут, кровь должна остановиться.

Если не останавливается, а быстро проступает сквозь платок и прямо течёт — значит, дело серьёзное, задет сосуд. Такой порез должен зашить врач, и чем скорее, тем лучше. Срочно сообщи взрослым, что произошло, пока не попадёшь в травмпункт, всё время держи место пореза крепко прижатым. «Зашивать» — звучит страшно, но на самом деле ничего особенного. Врач обязательно сделает обезболивающий укол, наложит швы, а потом правильно забинтует. Всё заживёт!

ЧАСТО РЕЖЕШЬСЯ?

Проверь, правильно ли ты пользуешься ножом и ножницами.

Никогда не режь по направлению к себе (в том числе и к своей руке).

Никогда не режь не глядя: чаще всего люди режутся, когда в этот момент поворачивают голову в сторону — смотрят телевизор или разговаривают.

Не стоит резать на весу — лучше на столе или на доске. И ещё: как ни странно, острыми ножами режутся не так часто, как тупыми. Потому что с острым ножом не нужно прикладывать силу, а тупым приходится нажимать, и вот если он сорвётся...

Внимание!

По-настоящему опасно порезаться или уколиться чем-нибудь грязным, например ржавым гвоздём или консервной банкой. В такой порез попадает множество микробов, среди которых есть очень опасные, способные вызвать заражение крови. Если дело происходит в деревне, на даче, там, где есть коровы и другой скот, в земле могут находиться бактерии столбняка. Это очень опасная болезнь, от которой раньше часто умирали люди.



К счастью, сегодня врачи умеют делать специальные уколы, чтобы заражения крови или столбняка не было. Но для этого надо к врачу прийти!

Поэтому очень важное правило: если ты порезался или укололся чем-то грязным, ржавым или испачканным в земле, **ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИ ВЗРОСЛЫМ**. Это не шутки!

Внимание!

Ты, наверное, слышал слово «наркоман». Это человек, который не может жить без специальных веществ — наркотиков. Часто это люди очень тяжело больны множеством опасных болезней, ведь они вводят себе наркотики грязными шприцами. И делают это в парках, за гаражами, а то и по ночам на детских площадках. А шприцы просто бросают на землю. Возможно, ты уже находил эти шприцы под ногами, когда гулял, и родители наверняка говорили тебе, что их нельзя трогать.



Так вот: **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕЛЬЗЯ!**

Детям нравится играть со шприцами, правда интересно, как в них набирается вода и не выливается, а потом её можно выпустить сильной тонкой струйкой. Но это должен быть чистый шприц! И без иголки! Если ты подберёшь шприц на улице и нечаянно уколешься, можешь заболеть очень тяжело и на всю жизнь. Так что если тебе нужен шприц для игр или поделок, попроси родителей купить тебе в аптеке, они совсем дёшево стоят.

...Обжётся.

Ожог — одна из самых неприятных травм. Сильно болит и довольно долго заживает.

После них часто остаются шрамы. Наше тело залечивает ожоги с большим трудом, чем раны.



А иногда ожоги бывают просто опасны для жизни. Например, если опрокинуть на себя кастрюлю с кипящим жирным супом. Вот почему надо быть осторожным на кухне и вообще там, где есть очень горячие жидкости.

Самый неопасный ожог — это когда, например, случайно коснешься горячего утюга пальцем. В таких случаях мы обычно быстро отдёргиваем руку, и ожог бывает небольшим. Нужно как можно скорее поместить пострадавшее место в холод — сунуть под струю воды, в снег (если зима и он лежит на подоконнике), приложить кусочек льда из морозилки. Держи обожжённое место в холоде как можно дольше, сколько терпения хватит. Потом помажь «Спасателем» или «Пантенолом». Про дурацкие советы вроде «пописать на ожог» и говорить нечего.



Иногда советуют смазать ожог маслом. Этого делать нельзя! Масло будет работать как термос, удерживая тепло в пострадавшем месте, и станет только хуже.

Только чистая вода и специальные лекарства!

Если их под рукой нет, помогут снять жар и боль лист

капусты (чистый!) или разрезанная пополам картошка (чистая!).

Теперь поговорим о случаях более серьёзных. Очень опасно вылить на себя кипяток, особенно если это не просто вода, а с жиром: суп, подливка, чай со сливками. Ещё хуже, если ты в этот момент был тепло одет, например в шерстяной свитер. Одежда как термос удерживает жар, жировая пленка — тоже. Получается, что ожог длится не мгновение, как в случае с утюгом, а дольше, и повреждает кожу всё сильнее.

Помни: в таких случаях всё решает скорость.

НЕ ТЕРЯЙ ГОЛОВЫ!

Первое, что нужно срочно сделать, — **СНЯТЬ ОДЕЖДУ** Неважно, есть ли вокруг люди. Неважно, как ты будешь выглядеть. Неважно, что при этом что-то порвётся или отлетят пуговицы. Если не хочешь потом лечиться долгие месяцы — мгновенно сдёргивай с себя всё, что закрывает место ожога. И быстро — под холодный душ, под кран, в сугроб, важно как можно скорее охладить обожжённое место. Чем больше часть тела, которая пострадала, — тем опаснее, и тем быстрее нужно действовать.

После нескольких минут в холодной воде можно выскочить на секундочку — взять телефон. И сразу обратно! Как можно скорее позвони родителям, а сам продолжай охлаждать обожжённое место.

Помни: если обожжена часть тела, которая по размеру примерно с ладонь или больше, без врача не обойтись. Нужно поскорее попасть в больницу!

Лучше всего быть осторожным, соблюдать простые правила, которые позволят обжигаться пореже.



Будь очень внимателен в кафе быстрого питания, вроде «Макдоналдса», где чай и кофе наливают в специальные стаканчики, мешающие им остыть.

Стаканчики легко опрокидываются, особенно если толкаться или нестись со страшной скоростью, чтобы занять свободный столик. Ты же не хочешь занять свободную койку в больнице?

Очень сильно нагреваются жидкости в микроволновой печке. Вытащенный оттуда бульон или начинка в блинчике могут быть такими горячими, что и представить себе невозможно!

НИКОГДА не глотай и не откусывай то, что было разогрето в микроволновке, пока осторожно не попробуешь чуть-чуть.

Часто люди обжигаются кипятком, когда в доме нет горячей воды и её приходится носить из кухни в кастрюльках. Если у тебя есть привычка носиться по квартире сломя голову, а мама в это время несёт в ванную кастрюлю с кипятком, может случиться большая беда.

Отсюда правила, когда имеешь дело с чем-то горячим:

- не спешить;
- не отвлекаться;
- не делать резких движений;
- предупреждать других, что несёшь горячее.

...Тебя кто-то укусил.

Будем надеяться, что это не вампир или оборотень. Хотя некоторые укусы совершенно обычных нестрашных существ могут быть ещё опаснее.

Чаще всего людей кусают насекомые: осы, пчёлы, не говоря уж о комарах. Это неприятно, но не страшно. При одном условии: если у тебя нет аллергии на пчелиный яд. Потому что если такая аллергия есть, человеку может стать очень плохо даже от нескольких укусов, его горло сильно распухает, он начинает задыхаться и даже может умереть. Если тебя уже хоть раз кусали и было просто больно, а потом всё быстро прошло — значит, аллергии нет. Часто аллергия бывает у людей из одной семьи, то есть если она есть у твоего папы или бабушки, может быть и у тебя.

В случае с пчёлами и осами важно, сколько раз человека укусили. Если один-два — даже с аллергией ничего страшного. А если двадцать — и здоровому человеку может стать плохо. Поэтому не стоит играть возле пасеки или подходить близко к осиным гнездам. Иногда пчелиные рои переселяются с места на место, это очень интересное зрелище, но наблюдать его лучше из окна.



Ещё важно, куда укусили. В руку — не страшно. Надо аккуратно вытащить жало, если оно осталось в коже, и засунуть руку в холод. Сначала бывает очень больно, потом понемногу проходит. Очень помогает скорее утихомирить боль тот же «Спасатель» или вьетнамский бальзам «Звёздочка». Укус будет

побаливать, а потом чесаться ещё пару дней, но всё меньше и меньше.

А вот если оса или пчела укусила в шею, ещё хуже — в язык, это очень опасно! Опасный укус случается, когда ты ешь или пьёшь на улице, особенно что-то сладкое. Осам тоже хочется! Они садятся на твою булку или леденец, ты в это время болтаешь с друзьями и кусаешь не глядя...



А-а-а! Оса в ужасе впивается тебе в губу или в язык.

Если такое произошло, надо сразу же СКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ ВЗРОСЛЫМ, они дадут специальное лекарство от аллергии.

Чтобы не кусали.

Помни, насекомые не кусаются просто так. Для них укусить тебя — очень серьёзное дело, опасное для жизни. Пчёлы, например, часто после укуса погибают. Поэтому они никогда не нападают первыми. Чаще всего кусают, если их нечаянно прижать — например, ты почувствовал, что кто-то сел тебе на руку, пытался смахнуть, вот оса с испугу и укусила. Просто будь внимательным там, где насекомых много, и ничего не случится.



ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНО СМОТРИ НА ВСЁ, ЧТО СУЁШЬ В РОТ!

И, КОНЕЧНО, НИКОГДА НЕ ПЫТАЙСЯ РАЗОРИТЬ ОСИНОЕ ИЛИ ШМЕЛИНОЕ ГНЕЗДО. ОНИ РАССЕРДЯТСЯ И БУДУТ ПРАВЫ!

Гораздо более неприятный любитель кусаться — это клещ.

Уж он-то кусается вовсе не со страха, наоборот, специально поджидает свою жертву, сидя где-нибудь в траве. Просто клещ — это настоящий вампир, питается кровью. И ладно бы просто питался, так он ещё и заражает при этом людей очень опасными болезнями.

Больше всего клещей в мае и в июне. Они сидят в высокой траве и в кустах и так и ждут, когда мимо них пройдут вкусные голые ноги. Не хочешь стать его обедом? Тогда надень джинсы! Плотную ткань клещ прокусить не может. Вернувшись домой из леса, посмотри: не прицепился ли к тебе клещ? Он, коварный, кусается совсем не больно, так что и не почувствуешь сначала. Зато потом замучаешься, лечиться придется долго.

Если нашёл на себе клеща, сразу же СКАЖИ ВЗРОСЛЫМ. Они помогут его снять, а потом отдадут в лабораторию, чтобы проверить, не был ли он переносчиком болезни.

На втором месте среди любителей покусаться, конечно, собаки. Не все они имеют милый и добрый характер. Как себя вести, если встретил злую собаку, — читай в специальной главе. А здесь мы поговорим о том, что делать, если тебя всё-таки укусили.

В самом по себе укусе собаки, может, и нет ничего страшного. Всё-таки редко когда они прямо всерьёз вцепляются, так, чтобы до крови. Так могут себя вести только плохо воспитанные хозяевами собаки некоторых пород.

Опасность в другом.

Есть такая болезнь — бешенство. Название может быть и забавное, а сама болезнь очень страшная. Это единственная болезнь в мире, от которой, если она уже началась, нет никакого спасения. Никогда и никто ещё не выздоровел от бешенства — все умирают.



А заражаются бешенством именно через укус больного

животного. Больная бешенством собака или кошка может стать злой и начать кусаться, даже если раньше была доброй и спокойной. Она может перестать узнавать собственных хозяев, попытается взять её на руки или просто дотронуться — укусит.

Такое животное придётся как можно скорее застрелить — ведь через два-три дня оно всё равно умрёт от болезни, но до этого может заразить ещё многих.

К счастью, против бешенства есть прививка. И если каждую весну водить свою собаку или кошку к ветеринару и делать прививку, твой любимец не заболеет. И человеку, которого укусили, тоже можно срочно сделать прививку, тогда он не заболеет. Поэтому сразу же **СКАЖИ ВЗРОСЛЫМ**, если тебя укусило животное. **СРОЧНО!**

Кроме собак и кошек бешенством можно заразиться от укуса лисы, мыши-полёвки, ежа, хорька. Поэтому **НИКОГДА** не подходи и не трогай дикое животное, если наткнулся на него в лесу. Здоровый зверь не допустит, чтобы человек его увидел и мог подойти. А больной — опасен!



Но что делать, если человека все-таки укусили, а неизвестно, был ли зверь болен бешенством или просто разозлился? Придётся делать специальные прививки, рисковать нельзя. Если упустить время, спасти человека уже не сможет ни один врач. Поэтому, если тебя укусило животное, про которое неизвестно, делали ему прививку от бешенства или нет, надо **СРОЧНО** ехать к врачу. Прививка, сделанная вскоре после укуса (потом её придётся ещё несколько раз повторить), спасает от болезни. Но важно сделать её побыстрее, прямо в тот же день.

Внимание! Напомни родителям, что каждый год весной нужно делать домашнему питомцу прививку от бешенства! Это бесплатно и совсем не трудно, зато уберёжёт всю семью от больших неприятностей.

Мелкие травмы — это, как говорил Карлсон, пустяки, дело житейское. Главное, чтобы они не становились крупными. А это зависит от твоей внимательности и осторожности.

И. кстати, насчёт пороха... Пожалуйста, когда дойдёт до испытаний, делай это вместе с папой!

В ДОМЕ ВЫКЛЮЧИЛИ СВЕТ

Бывает так: ты дома один. Читаешь, играешь или телевизор смотришь. А может быть, даже ужин готовишь к приходу родителей. Или уроки делаешь. Всё хорошо.

И вдруг — бац! — свет выключается.

И долго-долго не включают. А за окном уже темно. Неприятная ситуация. Страшновато как-то. И темно.

Не просто темно, а прям ТЕМНО.

Вообще ничего не видно, даже собственной руки.

И где дверь, и где стул.

И — самое главное — как дойти до туалета, если захочется? А если ОЧЕНЬ захочется?

Но мы-то знаем, что делать — НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ.

Ничего, что её не видно. Её и при свете не видно, пока к зеркалу не подойдёшь. Главное, что она по-прежнему на плечах! Сомневаешься? Пощупай! Нашёл? Теперь включаем найденную голову и думаем.

Первое — нет ли опасности пораниться? Возможно, у тебя в руках нож, ножницы, иголка или стакан с чаем, или ещё что-то горячее — а тут свет пропал.

В этом случае первым делом надо ОСТОРОЖНО и НЕ СПЕША положить опасный предмет на ближайшую поверхность. Ни в коем случае не мечись по тёмной комнате с чем-то острым в руках!

Можно споткнуться и получить травму.

Внимательно посмотри — ВЫКЛЮЧЕНЫ ЛИ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ.

Важно!

Если у тебя включён в розетку утюг или паяльник, обязательно вытащи вилку. Если в момент отключения света работала электроплита, тоже выключи. Потому что пока света не будет, ты про них забудешь, а потом они как начнут греться! И что-нибудь сгорит.

Второе — добываем свет.

Вот для этого очень важно БЫТЬ ГОТОВЫМ.

Если ты вроде смутно помнишь, что где-то у тебя был фонарик, кажется, в глубине ящика стола, правда, там, наверное, батарейки сели, а батарейки, может быть, есть в шкафу у папы, на одной из полок...

Сам понимаешь, что это значит — в темноте на ощупь искать что-то, чего там может и не быть. Поэтому, раз уж ты остаёшься

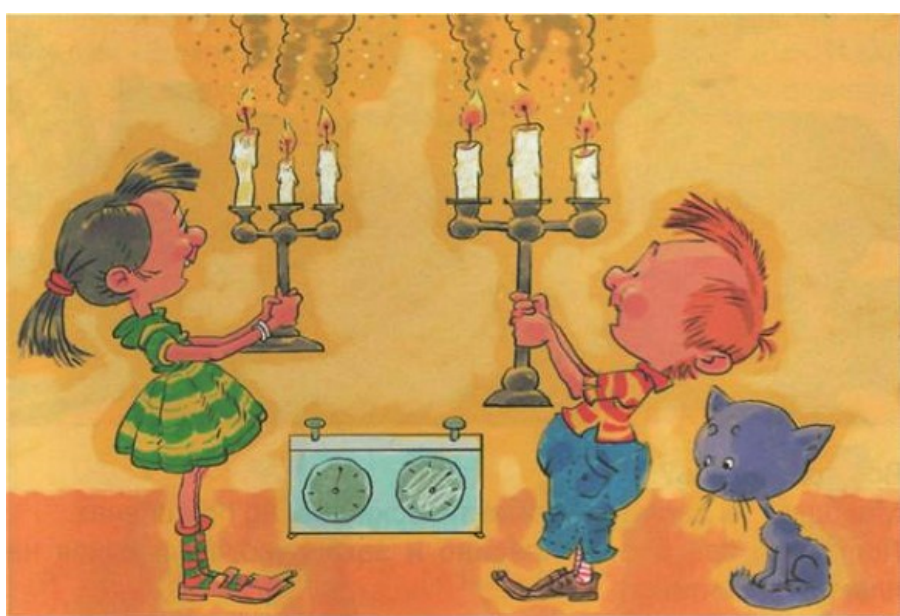
дома один, подумай заранее, где хранить фонарик так, чтобы найти его можно было легко и быстро. И не забывай проверять батарейки.

Можно, конечно, посветить и мобильником. Если он был у тебя в руках или в кармане. А если ты его положил где-то, не помнишь где... В общем, фонарик надёжнее.



Фонарик светит лучом, это удобно, чтобы что-то найти или куда-то пройти, освещая дорогу. А если света долго не будет? Сидеть при фонарике не очень удобно. Так что нужна свечка! Заранее спроси у родителей, где хранятся свечи. И подсвечник. И спички или зажигалка.

Потренируйся при взрослых зажигать свечи. Иногда это не сразу получается. Научись правильно подносить к фитилю огонь, чтобы не обжечь пальцы.



Важно!

Свечку зажигают только тогда, когда она устойчиво стоит в подсвечнике.

Помни: свеча — это живой огонь. Упадёт — может случиться пожар. Поэтому сначала **ОБЯЗАТЕЛЬНО** убедись, что она стоит крепко. Не нашёл подсвечника — возьми стакан или высокую чашку, маленькую банку. Главное, чтобы свеча не выпадала.

Не зажигай и не носи по дому свечку просто в пальцах. Горячий воск начнёт стекать, обожжёт тебя, и ты уронишь свечку. Так и до пожара недалеко!

Если хочешь перенести свечу с места на место, носи вместе с подсвечником.

Важно!

Если вдруг свеча всё же упала, **НЕМЕДЛЕННО** её погаси. Наступи ногой, если ты обут. Или очень быстро задуй.



Всё получилось?

Молодец! Ты заслужил романтический вечер при свечах.

Посмотри, как вокруг красиво и загадочно. Полюбуйся на пламя. Помечтай.

Хорошая новость: уроки можно не делать.

У нас на дворе не Средние века, чтобы при свечах учиться и глаза портить.

Всё равно немного страшно?

Ну, так и должно быть. Это же ВЕЧЕР ПРИ СВЕЧАХ!

В этом весь смысл, чтобы немножко побояться и очень-очень обрадоваться, когда мама с работы придёт.

А если страшно не немножко, вспомни, что мы говорили в первой книжке.

Лучшее средство от страха — юмор. Представь себе то, чего боишься, в смешном виде.

Если забыл, как это делается, перечитай главу «Что делать, если боишься темноты и монстров».

Важно!

Ни в коем случае не оставляй горящую свечу без присмотра. Уходишь из комнаты — задуй. И не забудь погасить свечу, когда свет дадут. Оставить её горячей — очень частая и очень опасная ошибка!

Если ты дома не один, а с младшим братом или сестрой, важно, чтобы малыш не испугался и не побежал сломя голову, на всё натываясь. Поэтому сразу же громко и уверенно скажешь:

«Замри! Я сейчас сделаю свет и приду к тебе». И всё время продолжай разговаривать так, чтобы он тебя слышал.

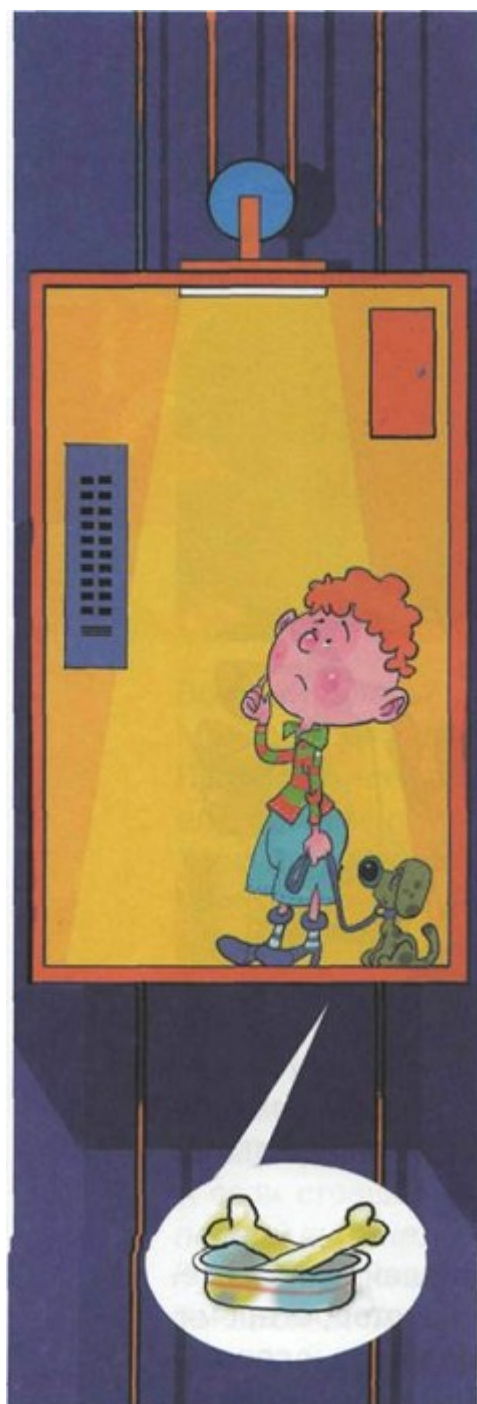


ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБЪЯСНИ МАЛЫШУ, КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ СО СВЕЧКОЙ, ЧТОБЫ ОН ЕЁ НЕ ТОЛКНУЛ И ПАЛЫЦЫ В ОГОНЬ НЕ СОВАЛ.

А потом можете поиграть в древних людей, которые сидят у костра и готовятся к охоте. Папа, когда вернётся, будет мамонтом. Или папонтом?

Если свет выключают часто, попроси родителей купить специальные лампочки, которые горят ещё некоторое время, даже если тока нет. Ты успеешь все дела доделать и спокойно приготовить свечи.

ЗАСТРЯЛ В ЛИФТЕ



Бывает.

Наверное, с каждым хоть раз такое случалось: едешь себе спокойно в лифте, а он вдруг раз и встал непонятно где.

То ли на каком-то этаже, то ли вообще между.

Жмёшь на кнопки — а он ни туда ни сюда.

ЗАСТРЯЛ

Приятного мало, особенно если торопишься и опаздываешь.

Или просто устал, проголодался и скорее хочешь домой.

Некоторые дети ещё пугаются очень: кабина лифта маленькая, тесная, кажется, что воздух может кончиться и все задохнуться. Это они зря.

Кабина, конечно, маленькая, но в ней есть щели со всех сторон для вентиляции.

А в шахте лифта воздуха много, и она постоянно проветривается, поэтому задохнуться в лифте невозможно.

Так что отставить панику и НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ!

ЧТОБЫ ИЗ ЗАСТРЯВШЕГО ЛИФТА ВЫБРАТЬСЯ, НАДО, ЧТОБЫ КТО-ТО СНАРУЖИ ТЕБЕ ПОМОГ.

ДЛЯ ЭТОГО ДИСПЕТЧЕР, КОТОРЫЙ СЛЕДИТ ЗА РАБОТОЙ ЛИФТОВ, ДОЛЖЕН УЗНАТЬ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ. ТОГДА ОН ПРИШЛЁТ РЕМОНТНУЮ БРИГАДУ, КОТОРАЯ БЫСТРЕНЬКО ТЕБЯ ВЫЗВОЛИТ.

Посмотри внимательно на панель с кнопками, которая есть в кабине лифта. Там должна быть кнопка: «Вызов диспетчера». Или просто «Вызов». Или рисунок колокольчика. Нажми на неё и, не отпуская, скажи что-нибудь. Тебе должен ответить диспетчер. Он спросит номер дома и подъезд и отправит ремонтников к тебе на помощь. Ещё вариант, если у тебя есть с собой мобильный телефон — позвони домой. Тогда диспетчеру позвонят родители. Заодно и волноваться не будут, куда ты делся.

Когда ты только начинаешь сам пользоваться лифтом, попроси родителей заранее показать тебе кнопку вызова диспетчера и научить ей пользоваться. Чтобы в случае чего БЫТЬ ГОТОВЫМ. И, конечно, никогда нельзя портить кнопки лифта, плавить их зажигалкой или заклеивать жвачкой. А вдруг из-за этого кто-то не сможет сообщить, что застрял?



Обычно ремонтники приезжают уже через несколько минут,

ещё немного времени им понадобится, чтобы разобраться, что случилось, — и вот уже лифт ожил, открылся, и ты свободен. Бывает, конечно, что поломка очень серьёзная, и лифт всё равно не двигается с места. Тогда ремонтники специальным инструментом раздвинут двери кабины снизу или сверху и помогут тебе выбраться. Просто слушайся их, и всё. Они знают, что делать.



ВНИМАНИЕ!

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПЫТАЙСЯ САМ РАЗДВИНУТЬ ДВЕРИ И ВЫЛЕЗТИ.

ЭТО СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО!

ЕСЛИ ВДРУГ В ЭТОТ САМЫЙ МОМЕНТ ЛИФТ ДВИНЕТСЯ С МЕСТА, ТЕБЯ ПРОСТО РАЗДАВИТ!

Иногда бывает, что одновременно ломаются несколько лифтов, или выключают свет во всём районе, или ещё что-то такое случается, что диспетчеру не дозвонится и ремонтники всюду не успевают. Тогда твоё заточение может затянуться на час или даже больше. Не пугайся!

Ну, не останешься же ты здесь жить, правда? Соседям нужен лифт, а ты нужен своим родителям. Вытащат в любом случае. Воздух есть. Тепло и сухо. Ничего не угрожает. В лифтах не водятся крысы, змеи, пауки и монстры. Можно и подождать.

Если очень устал — садись на пол, ничего страшного, что испачкаешься.

Придумай, как скоротать время. Если есть свет и книжка — можно почитать. Есть телефон или гейм-бой поиграть. Если в кабине темно — пой песни или читай наизусть стихи, повторяй таблицу умножения. Ещё можно звонить родителям или друзьям и болтать с ними, только следи, чтобы заряд в телефоне совсем не кончился, вдруг понадобится ещё. Можно превратить неприятность в приключение и представить себе, что ты — граф Монте-Кристо и сидишь в одиночном заключении (только не пытайся рыть подземный ход). Или Рапунцель, заточённая в башне (это даже больше подходит). Когда ещё доведётся так хорошо представить себе, что они чувствовали, сидя взаперти?

Или вот ещё:

если бывает домовой, то, может быть, бывает и лифтовой? Сидит где-нибудь в уголочке, совсем не заметный, и присматривает за порядком. Сопит тихонечко. Может, даже обрадовался, что ты тут застрял, а то он всё один и один, люди входят-выходят, слова не дождёшься. А тут такой шанс побеседовать. Расскажи ему сказку или историю, побалууй бедняжку.

В общем, если не нервничать попусту и не считать минуты, а включить фантазию, можно очень приятно провести время. Прямо хоть не вылезай...

Чтобы не застрять

Иногда лифт с ребёнком застревает или едет не туда, куда хотел ребёнок, просто потому, что он ребёнка внутри себя... не чувствует. Ребёнок слишком лёгкий. И программа лифта думает, что кабина пуста. А раз пуста — зачем ехать?

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛИФТОМ БЕЗ ВЗРОСЛЫХ, УБЕДИСЬ, ЧТО ОН ТЕБЯ ЧУВСТВУЕТ. ДЛЯ ЭТОГО ОБЫЧНО НУЖНО НЕ МЕНЬШЕ 30 КГ ВЕСА. В ТЕБЕ ПОКА МЕНЬШЕ? БОЛЬШЕ КАШИ НАДО ЕСТЬ! ИЛИ ШТАНГУ С СОБОЙ ВОЗИТЬ.

Иногда лифт застревает потому, что пассажир неаккуратно нажимал кнопки. Или баловался. Несколько сразу нажал — вот программа и растерялась, не знает, что делать. Или просто поторопился и вместо, например, первого этажа на кнопку «Стоп» нажал. Вот лифт и встал!

Не спеши, будь внимательнее, и играть в Рапунцель не придётся!

Но помни:

по-настоящему опасно ехать в лифте в двух случаях:

1. Если в доме пожар.

Даже если он далеко. Дым потянет по шахте, и можно отравиться. Да и лифт при пожаре в любой момент может остановиться, поскольку выключат ток.

При любом подозрении на пожар иди по лестнице!



2. Если с тобой в лифт заходит незнакомый человек.

Бывают люди, которые сильно обижают детей, а иногда даже убивают. И делают это именно в лифте, где никто не увидит и не услышит.

Поэтому НИКОГДА не садись в лифт с незнакомцем. Скажи, что ждёшь здесь папу. Притворись, что вспомнил что-то и передумал ехать. Что тебе надо проверить почтовый ящик или прочитать объявление в подъезде.

Нормальный человек поймёт, что ты проявляешь осторожность, и не будет настаивать.

Если же он уговаривает ехать с ним — немедленно отойди от двери лифта подальше.

Если ты на своей площадке — позвони домой или соседям.

Если внизу — выходи на улицу и позвони домой, пусть тебя встретят.

Нет никого дома — дождись кого-то из соседей.

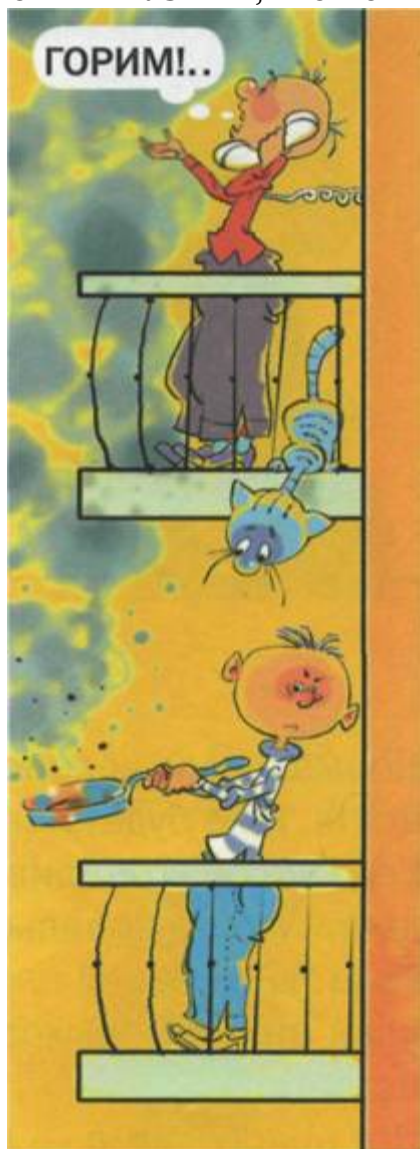
НЕ ПЫТАЙСЯ снова зайти в подъезд в одиночку, даже если кажется, что человек уехал.

В ДОМЕ НАЧАЛСЯ ПОЖАР

Очень-очень надеюсь, что знания из этой главы никогда тебе не пригодятся. И она, извини, не будет весёлой. Потому что пожар — это не приключение.

Это по-настоящему опасно. Так что прочитай всё внимательно, хорошо запомни и подробно-подробно представь себе, что будешь делать, если пожар вдруг случится в твоём доме.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО — КАК УЗНАТЬ, ЧТО ПОЖАР НАЧАЛСЯ?



Чаще всего люди сначала чувствуют запах дыма. Противный, едкий запах, и глаза начинает щипать. Если такое начинается — НЕМЕДЛЕННО найди телефон, потом может быть поздно. Дым усиливается? Возможно, даже слышен гул или треск огня? Чувствуется жар?

ЗВОНИ 01! ЕСЛИ ЗВОНИШЬ ПО МОБИЛЬНИКУ — ТО 010.

Не бойся, что позвонишь зря, даже если это у соседей просто сгорел ужин, поверь, пожарные уж лучше проедутся зря, чем потом будут с риском для жизни спасать тебя и соседей из разбушевавшегося пламени. По телефону тебя спросят, что происходит. Отвечай чётко и точно. И обязательно хорошо помни свой адрес!

Не можешь позвонить? Нет телефона, не дозвонился сразу?

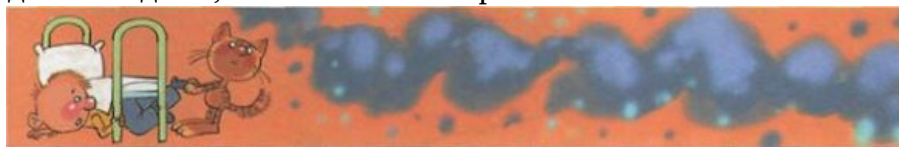
НЕ ТЕРЯЙ ГОЛОВЫ и спасай себя сам. У тебя всё получится, если ты будешь знать, какие ошибки чаще всего губят людей при пожарах.

Прочти внимательно и запомни, чего делать **НЕЛЬЗЯ**.

1. Когда что-то происходит, мы хотим выяснить, что именно. И идём туда, где это что-то происходит, чтобы посмотреть. При пожаре так делать **НЕЛЬЗЯ**! Если из-под какой-то двери залит дым, если она нагрелась, стала горячеей, **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ** не открывай её. Как только ты откроешь дверь, в комнату поступит свежий воздух, и пламя просто рванёт тебе навстречу.

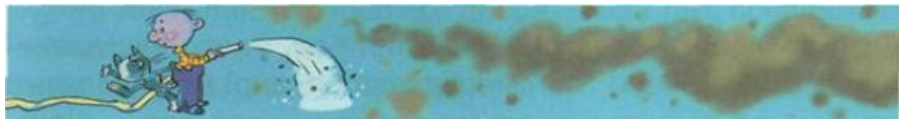


2. Когда дым начинает щипать глаза и хочется кашлять, люди открывают окна, чтоб вдохнуть свежего воздуха. **ЭТО СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО!** Поток воздуха принесёт только больше ядовитого дыма, и ты можешь потерять сознание.



3. Некоторые дети очень пугаются и пытаются спастись от пожара, забившись в угол, или залезают в шкаф, под кровать. **НИЧЕГО ХУЖЕ НЕ ПРИДУМАЕШЬ!**

Дыма будет становиться всё больше, ты потеряешь сознание, и тогда тебе уже трудно будет помочь.



4. Некоторые другие дети, наоборот, чересчур смелые, пытаются потушить пожар сами. ЭТО ОПАСНО! Огонь коварен, он может расти очень быстро, а ещё коварнее — дым, особенно если горит пластмасса или другие современные материалы. Пытаться гасить огонь можно только в самом-самом начале, если загорелось прямо у тебя на глазах и пламя размером не больше мяча.

Хорошо запомнил, чего делать НЕЛЬЗЯ?

А теперь давай посмотрим, что же делать МОЖНО и НУЖНО.
Ситуация 1.

Загорелось только что, прямо у тебя на глазах, пламя небольшое. Полотенце попало в огонь, масло на сковородке вспыхнуло, свеча упала на бумагу или ткань.

НЕ ТЕРЯЙ ГОЛОВЫ!

И не бегай за водой, если её нет прямо под рукой, а то пока будешь набирать, разгорится сильнее. Лучше быстро накрой огонь плотной тканью, подойдут ковёр, полотенце, покрывало. Для верности затопчи ногой или залей водой уже сверху. Не поднимай сразу ткань, чтобы посмотреть, пусть погаснет наверняка. Не бойся испортить вещи, прекратить пожар важнее!



Важно!

Если загорелся электрический прибор, утюг или телевизор, НЕ ЛЕЙ ВОДУ! Это смертельно опасно! Если получится, быстро выдерни шнур из розетки, если нет — пользуйся только тканью!

Если дело происходит на кухне, можно использовать большую крышку от кастрюли: просто накрой ею огонь, и он быстро погаснет. Ещё огонь можно засыпать: песком, землёй, крупой — что подвернётся. Но не сахаром! Он может загореться!

ГЛАВНОЕ — НЕ УВЛЕКАЙСЯ! Если огонь уже большой, если он пополз по стенам и занавескам, если ты не смог погасить его в первую минуту, брось всё и спасайся сам!

Ситуация 2.

Горит где-то у соседей.

КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ закрой все окна в квартире, намочи полотенце, быстро оденься и выходи из дома. Если можешь **ОЧЕНЬ БЫСТРО** взять деньги и документы, сделай это, если надо искать — не ищи.

Обязательно ЗАКРОЙ ЗА СОБОЙ ДВЕРЬ!

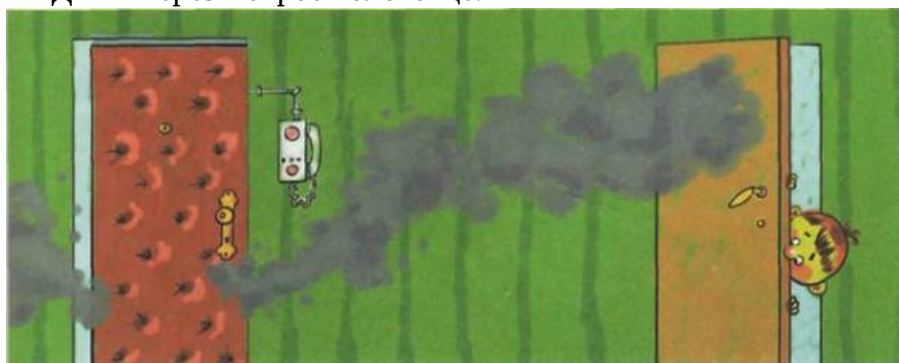
Подожди на улице, пока не убедишься, что опасности нет или пока пожар полностью не потушат.

Если ты выглянул из квартиры и видишь, что на лестнице сильный дым или даже огонь, — **НЕМЕДЛЕННО ОБРАТНО.**

Плотно закрой входную дверь, заткни все щели под ней. Принеси ведро холодной воды и облей дверь, стены и пол рядом с ней.

Теперь уходи в ту комнату, где меньше всего пахнет дымом, плотно закрывая за собой все двери. И жди там, пока пожар не потушат.

Дыши через мокрое полотенце.



Ситуация 3.

Горит в комнате, которая дальше от выхода, чем ты. Или сбоку.

Прежде всего — закрой все двери между собой и огнём. Еще лучше, если и окна получится закрыть.

Теперь твоя задача — покинуть дом или квартиру как можно быстрее.

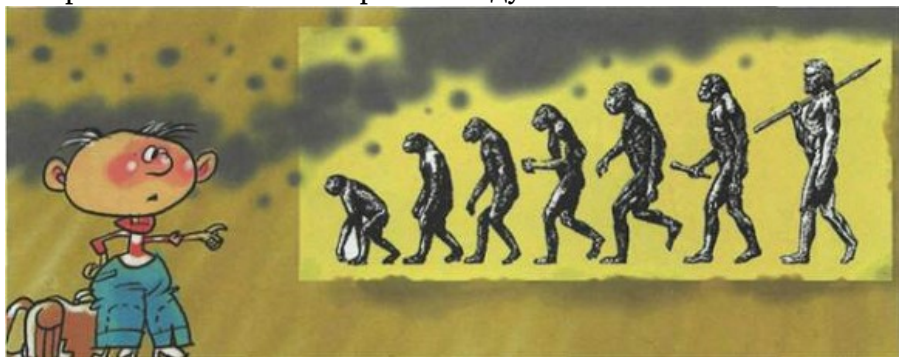
Но здесь важно знать вот что: при пожаре **ДЫМ ОПАСНЕЙ ОГНЯ**. Дым очень быстро заполняет все комнаты, а он ядовитый. Если слишком много вдохнуть дыма, можно потерять сознание, и тогда дело плохо.



Поэтому прежде всего — ЗАЩИТИСЬ ОТ ДЫМА.

Закрой рот и нос любой тряпкой (майкой, полотенцем). Ещё лучше, если тряпка будет мокрой. Если нет доступа к крану, налей на неё воду из вазы, из аквариума, молоко или сок из чашки — что угодно, лишь бы быстро. И теперь дыши только через тряпку!

Второй секрет защиты от дыма — быть ближе к полу. Горячий дым поднимается вверх, внизу его меньше. Поэтому — вставай на четвереньки и ползи! Быстро к выходу!



Внимание:

Если ты дома с младшим братом или сестрой, сначала закрой тряпкой СВОЙ рот и нос. Потому что малыша ты в случае чего вытащишь, а вот если потеряешь сознание ты — можете погибнуть оба.

Не отпускай ребёнка от себя, от дыма быстро становится плохо видно, и ты можешь его потерять. Одной рукой прижимай к лицу тряпку, другой — тяни ребёнка и двигайся к выходу.



НЕ ПЫТАЙСЯ СПАСАТЬ СОБАКУ ИЛИ КОШКУ, они разберутся сами!

НЕ ПЫТАЙСЯ СПАСАТЬ ВЕЩИ!

Помни: ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО! Твоим родителям нужен ты, живой и здоровый, всё остальное можно будет купить снова.

Выскочив из квартиры, ПЛОТНО ЗАКРОЙ ЗА СОБОЙ ДВЕРЬ.

Позвони или постучи соседям, или просто громко крикни, что в доме пожар. И беги на улицу.

НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ ЛИФТОМ! ТОЛЬКО ПО ЛЕСТНИЦЕ!

Если на лестнице дымно, продолжай дышать через тряпку.

Ситуация 4.

Горит МЕЖДУ тобой и выходом. И горит сильно, мимо не проскочишь.

Это самый сложный случай. Но мы же знаем, что главное —

НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ.

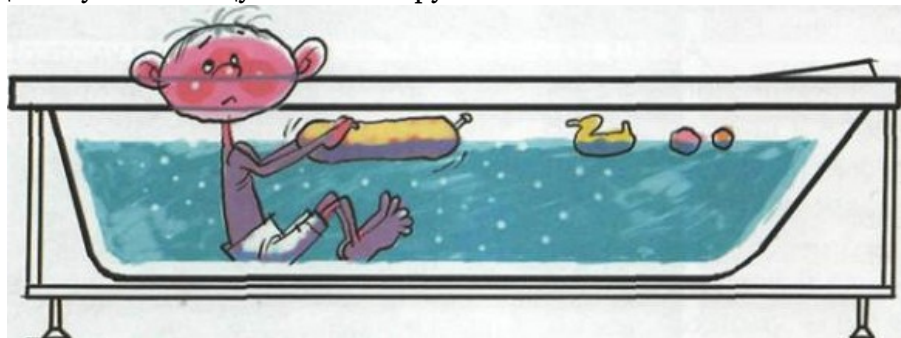
Закрой как можно больше дверей между собой и пламенем. Закрывай плотно, чтобы не было щелей.

Уходи в САМУЮ ДАЛЬНЮЮ комнату, закрывай дверь, щели под дверью заткни одеялом.

ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО открой окно и кричи, призывая на помощь.

Если есть возможность выйти на балкон — выходи БЫСТРО и тоже сразу же плотно закрой за собой дверь. Убедись, что форточка тоже закрыта.

С балкона кричи и зови на помощь, пожарные приставят длинную лестницу и тебя заберут.



Очень хорошо можно укрыться в ванной. Плотнo закрой за собой дверь, заткни все щели мокрыми полотенцами. Не забудь про вентиляцию — это такое маленькое окошко с сеткой под потолком. Его тоже надо постараться закрыть.

Потом включи холодный душ и поливай дверь изнутри, станет жарко — облейся сам.

В ванной можно продержаться очень долго, пожарные тебя найдут.

Услышишь их — кричи громче!

Всё это у тебя получится, если БЫТЬ ГОТОВЫМ.

Внимательно осмотри свой дом.

Продумай, что будешь делать, если загорится на кухне? На балконе? В твоей комнате?



Что может помешать спасению? Легко споткнуться об угол ковра или о вечно валяющиеся посреди комнаты рюкзак и ролики? На дороге стоит коробка со старыми игрушками, которую ты всё никак не соберешься разобрать? Плохо закрывается дверь в комнату? Заедает замок на двери из квартиры?

Представь себе, что глаза ест дым и тебе приходится двигаться к выходу вслепую. Проползи все возможные маршруты. Может быть, стоит что-то изменить, убрать, починить, переставить?

Если ты часто остаёшься дома с младшим братом или сестрой, поиграй с ними в «спасение при пожаре».

Попроси родителей объяснить малышу, что в случае опасности он **ДОЛЖЕН ТЕБЯ СЛУШАТЬСЯ**.

Не капризничать, не вредничать, не убегать, а делать то, что ты скажешь, и сразу. Потренируйтесь, эта игра в любом случае очень полезная, ведь она учит думать, не впадать в панику и действовать быстро и ловко.

Конечно, гораздо лучше, если пожара так и не случится.

Обсуди с родителями, почему опасно

- проводить опыты с огнём в отсутствие взрослых;
- забывать на включённой плите сковородки и кастрюли;
- пользоваться приборами со старыми, повреждёнными проводами и вилками, включать их в поломанные розетки;
- подпускать к плите маленьких детей, давать им зажигалку или спички;
- пользоваться обогревателями с открытой спиралью;
- курить в постели.



Использование огня и электричества — огромные достижения человека, они сделали нашу жизнь намного интереснее, удобнее и безопаснее. Они позволяют нам готовить пищу, берегут от зимнего холода, дают свет и много чего ещё. Но люди всегда знали, что огонь — это серьёзная стихия, требующая **УВАЖЕНИЯ** и **ВНИМАНИЯ**. Иначе наши помощники могут превратиться в смертельно опасных врагов. Помни об этом!

ЧТО-ТО СЛУЧИЛОСЬ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ

Кто не любит купаться? Да все любят.

В реке, море, озере, пруду, бассейне, да хоть в фонтане! Чтобы плавать и нырять, и брызгаться, и играть в мяч, и вообще. Просто счастье, что есть на свете вода!

Но вода не только радует. Иногда она становится очень опасной. Каждый год в жаркие летние месяцы всюду в мире тонет множество людей. Множество детей. А ведь они хотели всего-навсего искупаться, попрыгать и поплавать и так радовались, когда бежали к воде...

Чтобы купание не обернулось бедой, нужно прежде всего **БЫТЬ ГОТОВЫМ**.

Лучший способ быть готовым — уметь плавать. Уметь как следует, чтобы дышать правильно, и нырять, и на спине отдыхать. Лучше всего учиться плавать с тренером, в бассейне, но можно и с родителями, и с друзьями летом на море или на реке, главное — **УЧИТЬСЯ И НАУЧИТЬСЯ**, а не просто так бултыхаться. Ещё быть готовым — это знать несколько важных вещей, которые могут спасти жизнь тебе, твоим друзьям, младшему брату или сестре или другим детям.

СМОТРЕТЬ В ОБА

Трудно поверить, но очень часто дети тонут совсем рядом с родителями или друзьями. То есть просто в двух шагах, на виду. И, конечно, их бы легко спасли, если бы... Если бы вовремя поняли, что происходит.

Всё дело в том, что в жизни люди тонут совсем не так, как в кино. Они не машут руками, не бьют по воде и не кричат «Помогите!». Они тонут быстро и тихо. Потому что как только человек начал захлёбываться, он уже кричать не может ничего. Он еле-еле успевает немножко ещё дышать. И руками сильно махать тоже не может — ему бы из воды хоть ненадолго высунуться. Вот поэтому люди часто не замечают, что с кем-то рядом сейчас случится беда — ведь он не зовёт на помощь. Чаще всего бывает так: ребёнок заигрался, побежал за мячом, или проплыл пару метров — и оказался там, где «дна нет». И иногда оно там даже есть, но он как-то неудачно попытался встать и не достал. Испугался. Дёрнулся. Вдохнул воды. Всё. Может утонуть даже там, где мелко.

Что из этого следует?

Надо **СМОТРЕТЬ В ОБА**!

Особенно если кто-то из твоих друзей не умеет плавать.

Особенно если ты купаешься вместе с младшими ребятами.

Особенно если берег круто уходит вниз и быстро становится глубоким. Особенно если есть течение или волны.

Если младший брат весело визжал и брызгался и вдруг стало тихо — НЕМЕДЛЕННО повернись и посмотри на него. Всё ли в порядке?

Если вы играли в мяч или в догонялки и вдруг кто-то из ребят скрылся под водой, потом вынырнул и снова скрылся, не говоря ни слова и не убрав волосы с лица, — это может значить, что он начал тонуть. Тогда у тебя будет совсем немного времени, чтобы ему помочь.

Не бойся ошибиться — это как раз тот случай, когда лучше перестараться, чем потом всю жизнь жалеть.

ЗВАТЬ НА ПОМОЩЬ и НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ.

Когда человек тонет, он ничего не соображает. Ему очень страшно, он борется за жизнь и готов схватиться за любую опору. За тебя, если ты окажешься рядом. При этом он может схватить тебя за голову, за шею, нечаянно ударить в лицо, в живот — и если ты сам не стоишь, а держишься на плаву, тонуть вы будете уже вдвоём.

Поэтому, прежде чем бросаться спасать тонущего, — ЗОВИ НА ПОМОЩЬ. Кричи громко, во всю силу «Тонет!!!» и одновременно показывай рукой.

Если есть, протяни ему круг, матрас, весло, брось верёвку, ветку, ремень, рукав куртки. Суй по возможности точнее в руки, сам он может не очень хорошо видеть и соображать. Сам понимаешь — чем больше вокруг взрослых, тем скорее кто-нибудь из них придёт на помощь тонущему. Ещё лучше, если рядом профессиональные спасатели — они умеют быстро и правильно вытаскивать людей из воды, и в случае чего могут сделать искусственное дыхание.

ПО КАКИМ ПРЕДМЕТАМ МОЖНО ОТЛИЧИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПАСАТЕЛЯ



Спасательный жилет

Спасательный круг

Что из этого следует?

Купаться надо ТАМ, ГДЕ ЕСТЬ ЛЮДИ. Лучше всего — на пляже, недалеко от спасателей. Помни: человек тонет быстро. Если спасателю до него бежать и плыть полминуты — это одно. А если полторы — это может уже оказаться совсем другое. И очень невеселое.

Поэтому не злись на вожатых в лагере, которые запрещают купаться кому когда вздумается и требуют, чтобы в воду заходили по очереди и не заплывали за буйки. Эти правила — они не от вредности придуманы. Они появились ПОСЛЕ того, как кто-то когда-то уже утонул.

И, наверное, ты уже и сам понимаешь, но я всё-таки скажу: НИКОГДА не кричи, что тонешь, в шутку. Это совершенно дурацкая и злая шутка. Очень много людей и особенно детей тонут именно из-за такого «юмора». Когда в пятый раз за час раздаётся «Ой, спасите, тону!» все вокруг уже не торопятся оборачиваться. А он, может быть, и правда тонет. И у него нет времени прокричать «На этот раз я не шучу!».

Иногда тонут и те, кто плавает прекрасно. Именно потому, что плавать прекрасно. Почему? Да потому, что человек, который плавать прекрасно, всё же не рыба. И дышать под водой не умеет. А значит, может утонуть. Вот как это происходит чаще всего.

Ситуация 1.

Вы решили искупаться в незнакомом месте. Все хорошо плавают и ныряют. Или не все, но многие. И вот кто-то из уверенных в себе красиво подходит к краю высокого берега. Или залезает на мостик. Или на камень. И также красиво, спортивно ныряет. А потом не выныривает, ни красиво, ни вообще никак. Потому что на дне оказался кем-то туда брошенный кусок железа. Или оказалось так мелко, что голова ударилась о дно. Или в этом месте омут, или воронка, и вода засасывает вглубь. Не был бы наш герой так уверен в себе — заходил бы в воду осторожно, не спеша, проверяя дно. Остался бы жив-здоров.

Вывод: Думай, что делаешь. НИКОГДА не ныряй и не заходи далеко в воду в незнакомых местах. Особенно в реке, море, большом озере — там бывают течения и водовороты. Ещё опасны пруды в старых карьерах — там бывают резкие перепады глубины.

Ситуация 2.

Море, солнце, ветерок. Немножко штормит, но не сильно. Все весело прыгают в волнах, играют в мяч, качаются на надувных матрасах.

И тут раз — соскользнул человек с матраса, и тот отплыл в

сторону. Или мячик упустил из рук. А ветер от берега — он быстро погнал лёгкую надувную игрушку по волнам. «Ничего, — думает наш герой, — я хорошо плаваю, сейчас поймаю», — и со всех сил бросается в погоню. Но он-то плывёт ВНУТРИ воды. А матрас, круг или мячик легко скользит ПОВЕРХ, едва касаясь волн. Быстро-быстро. И в сторону открытого моря.

Очень скоро наш герой устаёт, ему начинает не хватать дыхания. Но сдаваться обидно — ещё немного, и догоню. А на море волны. Один неудачный вдох — вода попала в рот, а он уже устал, а берег далеко. И тут одна надежда — на катер спасателей.

Вывод: Думай, что делаешь. НИКОГДА не пытайся догнать то, что несёт ветром, если ветер от берега. Матрас можно купить другой. Запасная жизнь не продаётся.

Ситуация 3.

Тоже море, тоже ветер. Но посильнее, и волны такие вполне серьёзные. А купаться очень хочется. И на волнах так здорово качаться. Когда заходишь в воду — прыгнул — и всё, ты уже плывешь. А вот когда выходишь... Только пытаешься на ноги встать — волна сбивает. А если на дне камни, да ещё острые... бррр... Больно! Да в этот момент ещё одна волна сверху накрывает, с головой... Есть большой риск утонуть — причём по колено в воде! Никто и сообразить не успеет, что происходит. Да и пляжи в шторм обычно довольно пустынные, народу мало.

Вывод: Думай головой. Купаться в шторм опасно, особенно в одиночку. Если всё же попал в такую ситуацию, соберись. Выйти на берег как обычно, постепенно, не получится. Не пытайся бороться с волной — она сильнее и закрутит тебя как щепку. Позволь волнам поднести тебя как можно ближе к берегу, так чтобы прямо рукой касаться дна. Теперь поймай промежуток между волнами, БЫСТРО вскакивай на ноги и изо всех сил беги на берег. Если вода тебе уже по колено, волна тебя так легко с ног не сойдёт. И уж точно не лезь в воду в шторм, если на берегу — острые камни.

Внимание! В некоторых местах во время ветра возникает течение ОТ БЕРЕГА. В этом случае купаться нельзя КАТЕГОРИЧЕСКИ! Никому и никогда, даже если ты чемпион мира по плаванию!

ТЫ ХОЧЕШЬ СОБАКУ, А РОДИТЕЛИ ПРОТИВ

Собака — это да... Это совсем другая жизнь, когда у человека есть собака. Она всё понимает, всё-всё. Она всегда тебе рада. С ней можно дружить. Её можно гладить, и спать в обнимку, и гулять с ней, и учить её всему, и просто хорошо, когда она есть. Но когда человек ребёнок, он не может вот так вот просто решить и завести собаку. С улицы притащить. Или купить. Или у знакомых взять щенка. Потому что НАДО СПРОСИТЬ У РОДИТЕЛЕЙ, а они могут сказать: «Нет». И всё. Никакой собаки. Никаких прогулок, никакого мокрого носа, тыкающегося в щёку по утрам, никакого виляния хвостом, когда ты возвращаешься из школы. Бессобачья жизнь.



Что же делать человеку в такой грустной ситуации? Просить, умолять, ныть, уговаривать? Некоторые ребята так и делают.

Но, если честно, это не очень помогает. Скоро родители при одном слове «собака» начинают сердиться, закатывать глаза и махать руками. А то и топтать ногами.

Или, того хуже, сжальтся и подарят на день рождения электрическую, на пульте.

Она гавкает и хвостом крутит, а сама с железками внутри, и глаза пластмассовые.

Подарить ЭТО человеку, который мечтает о настоящей собаке — всё равно что в душу плюнуть.

Или начнут несбыточные условия ставить: «Вот будут все пятёрки в четверти — и тогда...»

Какая связь, скажите на милость? Что, разве только пятёрочникам хочется друга?

Да что я тебе рассказываю, если ты мечтаешь о собаке, ты всё это и сам прекрасно знаешь. Наверняка пробовал просить и уговаривать, и ничего не вышло. На родителей такие методы действуют плохо.

А что действует?

Внимание: важная секретная информация.

Мало какой родитель способен устоять перед СЕРЬЁЗНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К ДЕЛУ.

Это такая штука, от которой просто так не отмахнёшься. Но от тебя потребуется действительно подойти к делу серьёзно.

Шаг первый.

Выясним причину отказа.

Без нытья и возмущения, спокойно спроси: «Почему нет?»

Иногда причины такие, что сделать ничего нельзя. Например, у кого-то в семье аллергия на шерсть, и от собаки человек может тяжело заболеть. Или вы живёте в квартире, которую снимаете, и держать там животных запрещено. Это значит, что не родители говорят «Нет», а такие уж сейчас обстоятельства жизни. И обижаться на родителей тут не за что, и уговаривать их незачем. Придётся ждать, когда обстоятельства изменятся. Может быть, новое средство от аллергии учёные придумают. Или вы переедете в другое место.

Но чаще всего родители говорят «Нет», потому что очень хорошо знают, как всё обычно бывает. Сначала ребёнок очень-очень хочет собаку и мечтает, как он будет всё-всё для неё делать сам. Гулять, кормить, лечить — всё-всё. Потом собака появляется, и сначала-то да, он всё делает. А потом ему надоедает.

Потому что одно дело гулять со щенком в своё удовольствие днём, а другое — вставать утром на полчаса раньше, чтобы успеть выгулять его перед школой. И так каждый день! Даже когда очень-очень спать хочется! И даже в каникулы и в воскресенье!

Или вот поздней осенью, когда холодно, слякоть и грязь и ветер пронизывающий, а надо выходить из тёплого дома на прогулку, а потом ещё мыть псу лапы и вытирать за ним пол. Или когда он лужу сделает на ковёр. Или кучу. Или вырвет его — с

собаками это случается.

А ещё они, когда молодые, очень хулиганить любят, всё грызть, всё царапать и утаскивать под кровать. Кто будет следить, чтобы ничего ценного не лежало там, где глупый щенок может это достать и скушать? А он ведь может и мамин паспорт съесть, и папину зарплату, и бабушкины таблетки (и отравиться), и косметику сестры (и тоже отравиться), и твой дневник. Впрочем, дневник ладно, пусть... Лишь бы без обложки — пластик очень опасен для собак!

Короче, выясняется, что собака — это вовсе не одна сплошная радость. Это ещё и много забот, причем часто неприятных. А главное — постоянных. Каждый день. И очень захочется сказать: «Я передумал, мне надоело». Или хотя бы: «Могу же я отдохнуть от этого хоть пару дней?»

А собака-то — живая. Она ждать не может. Она жалобно смотрит и скулит.

И тогда мама, тяжело вздохнув, берёт тряпку и вытирает за ней лужу. А папа, уставший после работы, вынужден взять поводок и идти выгуливать пса. Потому что они взрослые, они ответственные. Они просто не могут сказать «не хочу, надоело». Они взяли живое существо в дом и должны теперь о нём заботиться. Хотя мечтали, и просили, и ныли вовсе не они.



Думаешь, так бывает редко? Как бы не так. Очень часто. И родители твои много-много таких историй от других родителей слышали. А может, и сами в детстве так же делали. Конечно, сейчас, когда ты так сильно хочешь собаку, тебе трудно поверить, что она тебе надоест. Но, поверь, так и будет. Это само по себе не страшно. Нам часто надоедают даже приятные дела, даже интересные занятия и даже те, кого мы любим.

Взрослые это очень хорошо знают. И умеют преодолевать своё «не хочу, надоело», продолжая заботиться и делать всё, что нужно. Постепенно становится легче, забота входит в привычку,

всё налаживается, и радость снова возвращается. Но до этого надо дотерпеть. А ребёнок не всегда может дотерпеть.

Теперь понимаешь, чего именно не хотят родители, когда говорят «Нет»? Подумай внимательно и честно — а может быть, они и правы? Может быть, ты пока ещё не очень взрослый и ответственный? Не сможешь преодолеть своё «не хочу, надоело»? Может, ещё пару лет подождать, подкопить взрослости?

Уверен, что сможешь? Точно-точно?

Тогда осталось убедить в этом родителей. Идём дальше.



Шаг второй.

Соберём информацию.

Какую именно собаку ты хочешь? Весёлую или серьёзную? Большую или поменьше? Лохматую или гладкую? Породистую или дворняжку? Собаки бывают очень-очень разные. Одним из них нужны очень долгие прогулки, другие любят громко лаять по ночам, третьих нужно каждый день аккуратно вычёсывать, четвёртые легко простужаются, пятые могут быть агрессивны и опасны.

Что ты об этом знаешь? Разбираешься ли в породах, их особенностях? Знаешь, как ухаживать, кормить, лечить, дрессировать?

Начни с того, чтобы во всём этом разобраться. Найди книги о собаках, сайты собаководов-любителей. Попробуй узнать, нет ли поблизости кружка юных кинологов (кинология — это как раз наука о собаках). Ходи на выставки собак, разговаривай с их хозяевами, спрашивай, что тебе интересно. При клубах собаководов часто проводят лекции, на которых рассказывают, как правильно дрессировать щенков и ухаживать за ними. Когда ты много всего узнаешь, ты сможешь составить список самых

симпатичных тебе пород. А теперь пора подумать не о том, что нравится тебе, а о том, что понравится собаке. Какому псу будет хорошо у вас дома, в вашей семье? И с каким будет хорошо другим членам семьи?

Если вы любите подолгу гулять в лесу рядом с домом, всё лето проводите на даче — это одно. А если вокруг только пыльные улицы и гулять предстоит в крошечном скверике, брать, например, собаку охотничьей породы, которая жить не может без долгих прогулок, очень жестоко. Подумай о другой породе.

Как много места у вас дома? Если там очень тесно, если повсюду стоят хрупкие вещи, крупной овчарке будет неудобно, а весело машущего хвостом лабрадора придётся часто ругать за то, что он всё поразбивал.

Есть ли в доме маленькие дети?

Если есть, очень важно выбирать собаку дружелюбную, уравновешенную, чтобы она не покусала их, даже если дёрнут за хвост.

Обсуди всё это с родителями подробно. Не требуй, чтоб они прямо сейчас обещали тебе собаку, но просто поговорить ведь они не откажутся?

Главное — чтобы они увидели, как много ты уже знаешь и как тщательно готовишься, — это и есть **СЕРЬЁЗНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕЛУ**.

Шаг третий.

Планируем жизнь с собакой.

Представь себе, что всё получилось. И щенок уже с тобой. Как вы будете жить вместе?

Кто и что будет делать для него? Ответ «Я всё буду делать сам» хорош, но неубедителен. Что именно «всё»? Составь график. Ты уже должен знать, сколько раз в день и как долго надо будет гулять, чем кормить и как готовить еду, сколько и где дрессировать. Посчитай, хватит ли у тебя на всё времени? В каких ситуациях может понадобиться помощь родителей и в чём? Спроси, смогут ли они помогать?

Или вот: что будет, когда вы захотите всей семьёй поехать в отпуск? Можно ли будет взять щенка с собой? Есть ли у тебя друзья, которым можно будет его оставить? Что ещё можно придумать на такой случай?

Дальше — вопрос денег. Если собака, о которой ты мечтаешь, породистая, то сколько будет стоить щенок? Кто будет платить — родители или ты сможешь накопить сам? Сколько будет стоить еда для собаки? Узнай, какой корм понадобится, сколько его нужно в день и посчитай, во сколько питание собаки обойдётся в

месяц. Ещё важные траты — лечение и дрессировка. Ты знаешь, где находится ветеринарная клиника? Когда и какие нужно делать прививки? Как ты собираешься учить щенка — сам, по книжке, с инструктором? И сколько это стоит?

Сделай полный подробный расчёт и тоже обсуди его с родителями.

Тут уж они убедятся, что СЕРЬЁЗНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕЛУ у тебя есть.



Шаг четвёртый.

Доказываем свою ответственность.

Графики и расчёты — это хорошо, думают родители, а всё же — сможет ли он делать каждый день то, что не очень хочется? Или всё же нам самим придётся гулять, кормить и лужи вытирать?

Самое время предложить им ЭКСПЕРИМЕНТ.

Цель эксперимента — убедить родителей (и убедиться самому), что ты можешь быть ответственным. Срок эксперимента — как минимум 2–3 месяца, иначе ненадёжно.

Суть эксперимента. Ты берёшь на себя обязательство регулярно, без пропусков и напоминаний делать какое-нибудь дело, не очень простое. Лучше всего, если оно будет чем-то напоминать уход за собакой, то есть надо будет о ком-то заботиться, ухаживать.

Например:

- поливать, удобрять, пересаживать все домашние растения;
- забирать из детского сада, приводить домой и кормить ужином младшего брата;
- мыть пол и вытирать пыль в комнате у бабушки, если он старенький и ему трудно;
- вставать на 20 минут раньше и готовить завтрак для всей семьи или ещё что-нибудь в этом роде.



В принципе подойдут и дела, связанные со школой, но важно помнить, что оценивается не результат — какая отметка будет в четверти, а то, как ты выполняешь обязанности. То есть подойдёт «делать все уроки без напоминания и никогда не забывать, что задано». Хотя лучше бы всё же не про школу, а про людей, животных или растения — про тех, кому нужна ЗАБОТА.

Теперь уже всё зависит от тебя. Сможешь выполнять условия, не бросишь, не начнешь придумывать отговорки — значит, и правда готов отвечать за живое существо.

Не вышло? Сорвался? Ну ничего, значит, просто ещё рановато. Время идёт, с каждым днём ты становишься старше, сделай выводы, подожди немного и попробуй всё сначала — возможно, теперь получится.

Если все предыдущие шаги ты сделал правильно, к этому моменту родители уже хорошо понимают, как сильно ты хочешь собаку. И как ты уже вырос. И как СЕРЬЁЗНО ОТНОСИШЬСЯ К ДЕЛУ. Возможно, пока они всё это с тобой обсуждали, даже сами уже немножечко захотели собаку, только пока не признаются. И очень скоро вы вместе пойдёте выбирать щенка. Ведь теперь они уверены — это будет ТВОЯ собака, и отвечать за неё будешь ТЫ САМ.

Если же они и теперь говорят «Нет»... то, может быть, они просто любят кошек?



ТЫ УЖЕ ХОДИШЬ В ШКОЛУ? ИЛИ ЕЩЁ ТОЛЬКО ГОТОВИШЬСЯ, НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ХОДИШЬ? И КАК, ВСЁ ПОЛУЧАЕТСЯ?

Если всё-всё и притом легко, то это здорово. Значит, и учиться приятно, и оценки хорошие, и времени много остаётся для других интересных дел.

НО ТАК ВЕЗЁТ НЕ ВСЕМ. НЕКОТОРЫЕ РЕБЯТА, КОТОРЫЕ ОЧЕНЬ ХОТЕЛИ В ШКОЛУ И БЫЛИ УВЕРЕНЫ, ЧТО УЖ ОНИ-ТО НЕ БУДУТ ЛЕНИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ БУДУТ ХОРОШО, ВДРУГ ОБНАРУЖИВАЮТ, ЧТО УЧИТЬСЯ ХОРОШО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ!

Вроде и не ленятся. Вроде стараются. И никак! То ошибок насажаешь, то задачка не решается, то записать не успеешь, то в тетради грязно, то просто стихотворение не желает в голову залезать. А то и вообще забудешь, что задали или что надо было принести. И вот пожалуйста — двойка!

А если двойка не одна?

И мама с папой расстраиваются?

Или ругают?

А учительница сердится?

А ребята смеются — мол, глупый, не понимает ничего?

И самому становится страшно: а вдруг я — неспособный?

Ну вот неспособный, и всё тут.

НЕСПОСОБНЫЙ



БЫВАЕТ ЖЕ ТАКОЕ?

И всю жизнь буду не учиться, а только зря мучиться. И ничего у меня не получится. И даже стараться не стоит.

И ДАЖЕ ПРОБОВАТЬ.

Если даже не пробовать, все будут думать, что это я просто лентяй. Или что мне наплевать на учебу. Вот и хорошо.

ЛЕНТЯЙ — ЭТО ЛУЧШЕ ВСЁ-ТАКИ, ЧЕМ ДУРАК.

Не так обидно.

Ой-ой-ой...

Вот примерно так школьник, у которого просто бывают

двойки, и превращается в двоечника. Ведь двоечник — это не тот, у кого оценки плохие.

Это тот, кто плохо думает о себе и о своих способностях. Кто сдался и рукой махнул на учёбу — не получается, ну и не больно-то надо.

**ЧТО С МЕНЯ ВОЗЬМЁШЬ — Я ЖЕ ДВОЕЧНИК!
НЕСПОСОБНЫЙ СОВСЕМ.**

Неспособный совсем. Очень грустное превращение. Потому что если человек получил двойку — это не страшно. Подумаешь, и Пушкин двойки получал. И Эйнштейн. И твои родители наверняка. И учительница. И даже директор школы. Ничего, выучились, вон сколько теперь всего знают. А вот если человек плохо думает о себе и рукой на себя махнул — это дело серьёзное.

Такой человек не сможет уже ни стихи красивые написать, ни открытие важное сделать, ни детей хорошо воспитывать. И не будут про него потом рассказывать с удивлением: «Надо же, Пушкин — а двойки получал! Вот это да!»

Вообще никак рассказывать не будут, скорее всего, а чего интересного-то?

Надеюсь, ты не собираешься становиться неинтересным человеком?

Тогда предлагаю сразу договориться:

**НЕСПОСОБНЫХ ЛЮДЕЙ НЕ БЫВАЕТ. ТАКИХ, ЧТОБЫ ПРЯМ
ВООБЩЕ НИ К ЧЕМУ. ПРОСТО СПОСОБНОСТИ У ВСЕХ У НАС
ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ.**









Вот, например, девочка Маша.

ЕЙ ТРУДНО:

учить стихи, читать быстро и с выражением, вести себя вежливо, когда она сердита, сидеть смирно весь урок и ладить с другими девочками.

ЕЙ ЛЕГКО:

бегать быстрее всех в классе, давать сдачи, если её обижают, лазать по деревьям, решать примеры по математике и находить общий язык с собаками, даже самыми большими и страшными на вид.

Способная Маша или нет?



Или вот мальчик Никита.

ЕМУ ТРУДНО:

быстро бегать, успевать всё записывать на уроке, не обижаться, когда дразнят, поддерживать порядок на парте и в портфеле — там вечно всё валяется вперемешку.

ЕМУ ЛЕГКО:

читать даже очень толстые книжки, запоминать и самому сочинять стихи, плавать, играть в шахматы и вежливо разговаривать со взрослыми.

Он способнее Маши? Или наоборот?



Сам видишь, ответить на этот вопрос непросто.

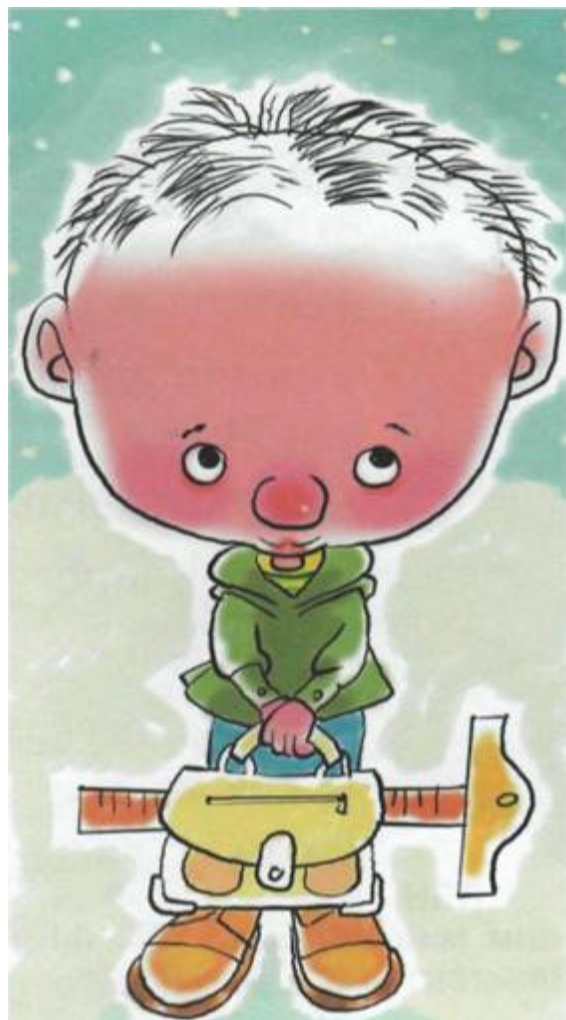
Спросишь учителя физкультуры — он скажет: «Маша способнее». Спросишь учителя по чтению — он скажет: «Никита, конечно».

КТО ПРАВ?

У каждого человека — свой набор способностей. Своя, ни на кого не похожая мозаика, свой узор. Кто-то легко запоминает стихи, но плохо цифры. Кто-то всегда найдёт дорогу в лесу, но совсем не понимает и не любит музыку.

Кто-то очень усидчивый, но в неожиданной ситуации теряется. Кто-то прекрасно танцует, но рисует так себе. Кто-то пишет без ошибок, но сочинить свою историю ему трудно. У кого-то ужасный почерк, зато любую задачу он решает с ходу. А кто-то наоборот.

Узор, который образуют способности каждого человека, похож на компьютерную карту большого города, на которой показаны пробки.



Где-то поток машин быстро катится вперёд, где-то — затор, а там вообще дорога перекрыта и можно только в объезд. Трудности могут быть временные: надо подождать — и пробка рассосётся. А могут быть и постоянные — ну, узкая в этом месте дорога, и расширять некуда. Лучше поискать другой путь. Как говорится, умный в гору не пойдёт, умный гору обойдёт!

Поэтому, если ты недоволен своими способностями, или тебе кто-то говорит, что ты неспособный, первым делом надо прекратить паниковать и отчаиваться и начать ИЗУЧАТЬ КАРТУ СВОИХ СПОСОБНОСТЕЙ

СОСТАВЬ ПРО САМОГО СЕБЯ СПИСКИ:

МНЕ ТРУДНО (получается так себе)

МНЕ ЛЕГКО (получается почти всегда хорошо)

Только в списках должны быть разные способности, не обязательно те, что нужны на уроках или на других занятиях. Может быть, ты хорошо (или не очень) умеешь:

УЛАЖИВАТЬ ССОРЫ;
ЗАБОТИТЬСЯ О ДРУГИХ;
ШУТИТЬ;
УПОРНО ДОБИВАТЬСЯ ЦЕЛИ;
ФАНТАЗИРОВАТЬ;
НАВОДИТЬ ПОРЯДОК;
ВЫШИВАТЬ;
ПОХОЖЕ ПЕРЕДРАЗНИВАТЬ;
ИСКАТЬ ГРИБЫ;
ЛЕГКО ПРОСЫПАТЬСЯ РАНО УТРОМ
ДА МАЛО ЛИ ЧТО ЕЩЁ!

Попроси родителей сделать это вместе с тобой, они могут подсказать ещё какие-то важные пункты. А может, они сами захотят и про себя такие списки составить? Это очень интересно — сравнивать списки.

ЧЕМ ТЫ ПОХОЖ НА МАМУ, А ЧЕМ НА ПАПУ? А ЧЕМ НА КОШКУ?

Чем больше пунктов, тем лучше. И справа, и слева. Удивляешься? Почему чем больше пунктов «мне легко», понятно. А что хорошего, если пунктов «мне трудно» много?

Подумай!

Догадался?

В этом весь секрет.

Внимание:

ОЧЕНЬ ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Со временем многие пункты из колонки «трудно» могут перейти в колонку «легко». И даже не могут, а **ОБЯЗАТЕЛЬНО** перейдут.

Так и будут туда один за другим перескакивать. Ты станешь постарше и будет легче, например, быть внимательным, или быть вежливым, даже если внутри всё кипит, или писать без ошибок, или аккуратно заплетать косички.

А вот обратно — нет!

ОБРАТНО НЕ ПЕРЕХОДЯТ!

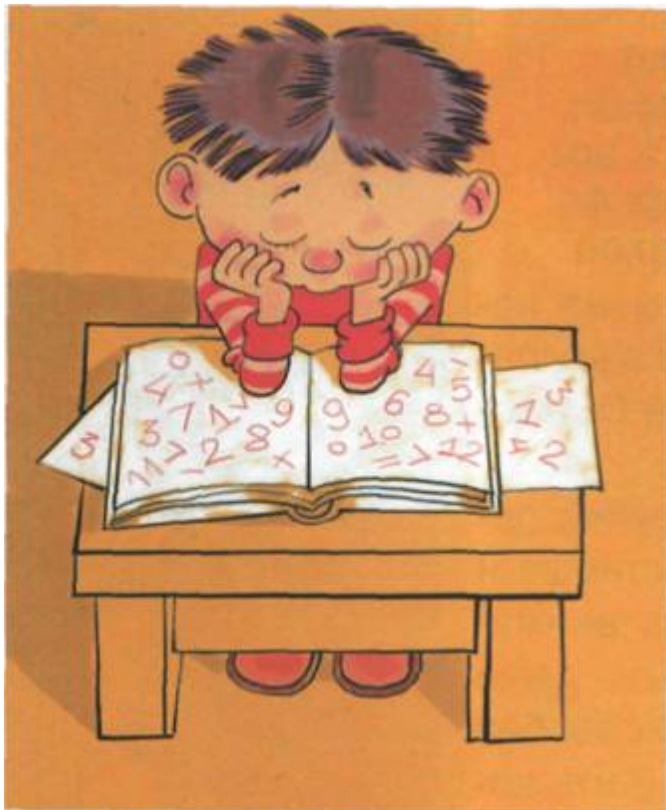
Раз уж ты умеешь хорошо ездить на велосипеде, то и будешь всегда уметь. Если быстро читаешь — медленнее не начнёшь. Хорошо подмечаешь смешное — всегда будешь, и ещё даже лучше. Здорово печёшь яблочный пирог — ещё много всего вкусного научишься готовить.

Конечно, лазить по деревьям когда-нибудь станет сложнее.

Лет в пятьдесят.

Но это так нескоро, стоит ли расстраиваться?

Теперь понимаешь, почему чем длиннее список «мне трудно», тем лучше? Потому что неспособности могут — оп! — превращаться в способности.



ХОТЯ ИНОГДА ЭТО НЕ ПРОИСХОДИТ САМО СОВОЙ И НУЖНО ПОСТАРАТЬСЯ.

И ПРЕВРАЩЕНИЯ ИНОГДА БЫВАЮТ НЕ ОДИН В ОДИН, А ПОСЛОЖНЕЕ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ КОМУ ТРУДНО ДАЁТСЯ МАТЕМАТИКА, ТО, МОЖЕТ БЫТЬ, ОН НЕ СМОЖЕТ С ЛЁГКОСТЬЮ РЕШАТЬ ЗАДАЧИ И ПРИМЕРЫ.

ВОЗМОЖНО, В ЭТОМ МЕСТЕ НА ЕГО КАРТЕ И ПРАВДА ДОРОГА УЗКОВАТА. НО ЗАТО, ПОКА ОН БУДЕТ ПРОБОВАТЬ СНОВА И СНОВА, ОН НАУЧИТСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ, НЕ ОТЧАИВАТЬСЯ, УКРЕПИТ ХАРАКТЕР. А СИЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР — ЭТО, МОЖЕТ БЫТЬ, ДАЖЕ БОЛЕЕ ВАЖНАЯ СПОСОБНОСТЬ, ЧЕМ ПРИМЕРЫ БЫСТРО РЕШАТЬ!

Что же получается: список «мне трудно» может когда-нибудь просто кончиться? И всё-всё-всё будет легко? Нет, это вряд ли. Всё равно останется что-то, что даётся с трудом. Что-то, что не из-

за временного затора, а просто там не очень-то проедешь. Так уж у тебя внутри устроено. И не только у тебя — такие места у всех есть, даже у самых-самых умных, успешных, знаменитых что-то да не получается.

Но тут тебя ждет ЕЩЁ ОДНА ХОРОШАЯ НОВОСТЬ. Когда ты вырастешь, ты сможешь выбирать дела так, чтобы побольше приходилось делать то, что получается хорошо и поменьше то, что плохо.

Вот вырастет Маша, станет большой.

Как ты, думаешь, чем она будет заниматься?

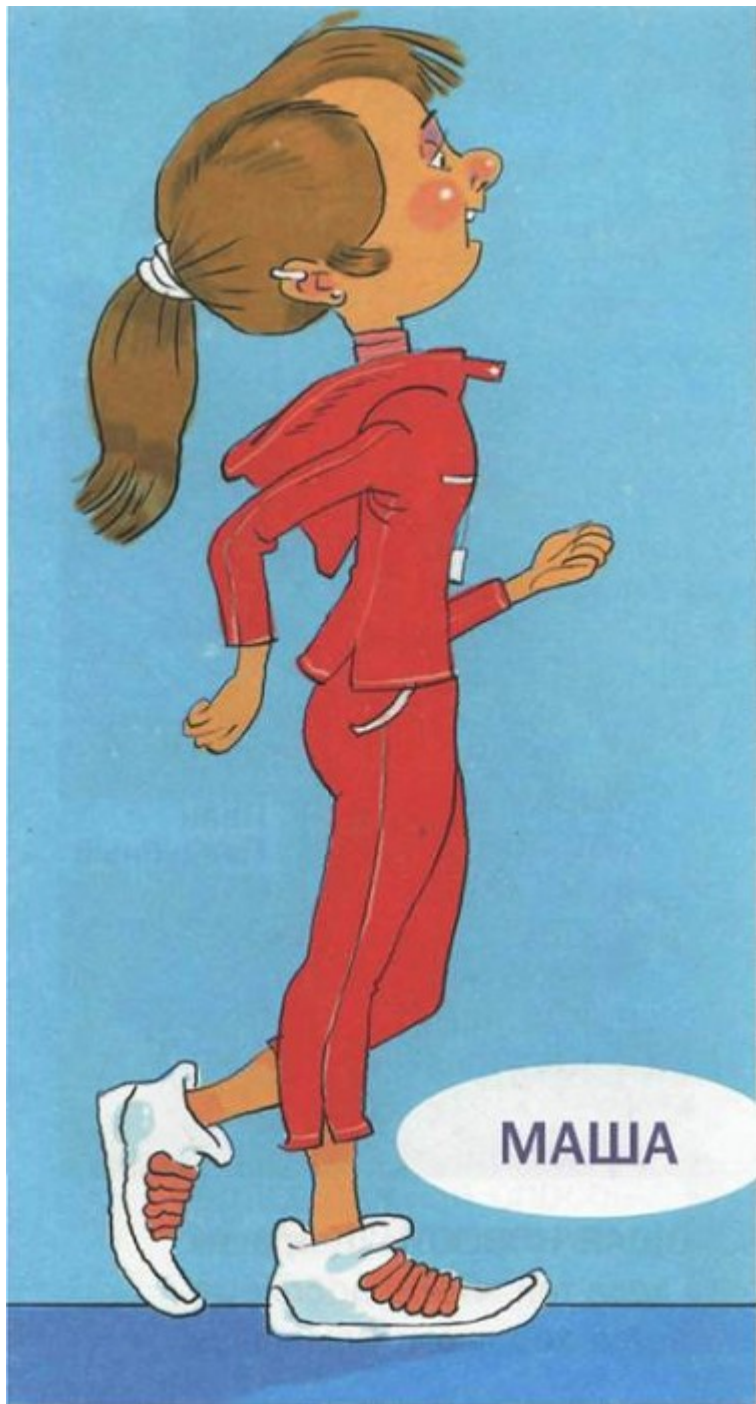
Давай заглянем в будущее!

Видишь?

Маша — тренер в спортивной школе или в фитнес-клубе.

Она занимается с детьми и со взрослыми.

Сама много двигается и людям помогает быть подвижными и здоровыми.



МАША

С НЕКОТОРЫМИ «ТРУДНО» ОНА НАУЧИЛАСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ — ОНА БОЛЬШЕ НЕ ГРУБИТ ЛЮДЯМ, ДАЖЕ ЕСЛИ СЕРДИТСЯ. ОНА УМЕЕТ ПОДБАДРИВАТЬ ТЕХ, У КОГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, И

ЕЁ ВСЕ ОЧЕНЬ УВАЖАЮТ. И ОНА ТАКАЯ СИМПАТИЧНАЯ В СВОЕЙ СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ! А ВОТ УЧИТЬ СТИХИ МАШЕ ПО-ПРЕЖНЕМУ ТРУДНО. БЫЛО БЫ. ЕСЛИ Б ОНА ИХ УЧИЛА. НО ОНА НЕ УЧИТ! ДЛЯ ЕЁ РАБОТЫ ЭТО НЕ НУЖНО. МОЖНО ПО УЗКОЙ ДОРОЖКЕ ПРОСТО НЕ ЕЗДИТЬ — ДРУГИХ ПОЛНО.

А как же её одноклассник Никита?

А Никита сочиняет сценарии для фильмов и роликов.

Он стал высокий и очень лохматый.

Он так и не научился не краснеть.

Каждый раз краснеет, когда его сценарий обсуждают. И на самом деле, скажу по секрету, всем очень нравится, когда он краснеет, — сразу видно, что не какой-нибудь нахал.

Никите пришлось научиться писать быстро — правда, не рукой, а на компьютере.

Работа ждать не может.

И порядка у него на столе теперь побольше. А быстро бегать он по-прежнему не любит. Он на машине ездит.



Да, взрослым легче.

Им не надо всем выполнять одинаковую работу, как

школьникам. Можно выбрать дело себе по способностям и радоваться. Из-за этого они иногда ребят не понимают. Им кажется, что те просто ленятся, вот постарались бы — и стало бы получаться ВСЁ. Забыли просто, каково это, когда не можешь ещё выбирать. И что же делать тебе прямо сейчас? Если до взрослости ещё так долго?

Давай подумаем.

Первое.

ПОМНИТЬ ПРО ДВЕ ХОРОШИЕ НОВОСТИ И ВЕРИТЬ В СЕБЯ, В СВОИ СПОСОБНОСТИ.

Не расстраиваться слишком сильно, если пока что-то не удаётся. То, что сегодня трудно, завтра будет легче. Главное — пытаться. А то, что никогда не станет легче, когда-нибудь можно будет просто не делать.

Только не спеши ни на одной способности ставить крест. Знаешь, сколько знаменитых певцов, танцоров, учёных в детстве считались неспособными и их даже не хотели брать учиться тому, в чём они потом достигли таких успехов? А что, если б они поверили и согласились, что неспособные? В детстве ещё всё может измениться, и твоя карта способностей может стать гораздо лучше.

Второе.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ПОЛУЧАЕТСЯ ХОРОШО.

Некоторые ребята, которые очень переживают из-за плохих оценок, делают такую ошибку. Они хотят позаниматься побольше, чтобы учиться лучше, и отказываются от всего того, что получается хорошо. Бросают спортивную секцию, или художественную школу, или танцевальную студию, забрасывают рукоделие и любимый конструктор, меньше гуляют с собакой, не успевают почитать и помечтать. Чтобы больше оставалось времени на уроки.

Иногда и родители считают, что так правильно, говорят «делу время — потехе час».

Дело — это учёба, а потеха — всё остальное.

Это — неправильно.

Вот почему.

Как ты думаешь, что труднее: час читать книжку или час играть в футбол? Ответ сам и спроси ещё у кого-нибудь: у родителей, у друзей, у разных знакомых.

Ну что? Сам видишь — кому как. Для кого-то чтение — удовольствие и отдых, а футбол — нагрузка. Для кого-то

наоборот. А кто-то скажет: и то и другое легко, а тяжело — по магазинам ходить, терпеть не могу. А другой: и то и другое трудно, а легко — за цветами ухаживать. Тут не в том дело, что книжку читать — это сидеть, а в футбол — это бегать. А в том, что дело, которое получается хорошо, оно силы не забирает, а **ПРИБАВЛЯЕТ**.

Даже если ты устал, пока его делал. Даже если пришлось попотеть. Всё равно: настроение — хорошее, веры в себя — больше, а значит, и сил больше. И можно потом не очень лёгкое дело тоже сделать на радостях.

Поэтому запомни: у **КАЖДОГО** человека есть то, в чём он очень способный. Что получается у него легко, хорошо, лучше всех и что придаёт ему сил.

И этим надо **ОБЯЗАТЕЛЬНО** заниматься почаще.

Тебе кажется, что у тебя ничего такого нет?

Значит, ты просто ещё плохо знаешь свою карту способностей. Может, пока ни разу не попадал на «ту самую» дорожку. А как попадёшь — так помчишься с ветерком!

ПРОДОЛЖАЙ ИСКАТЬ!

Подумай вместе с родителями. Походи на самые разные кружки и секции — попробуй! Поговори с друзьями — чем они увлекаются, вдруг тебе именно это и нужно? В твоём возрасте многие пробуют сегодня одно, а завтра другое, и это очень правильно.

Вдруг твой талант — не из самых частых и сам по себе не обнаружится?



Но слишком спешить тоже не надо.

Многие дела начинают нравиться не прямо сразу, а когда уже хоть немножко научишься.

Как узнать, нравится ли тебе танцевать, если ты пока ни одного движения не знаешь?

Откуда ты узнаешь, что любишь читать фантастику, если сейчас всё время смотришь телевизор?

Или, может быть, у тебя к фигурному катанию способности, но ты пока на коньках держаться не можешь? Позанимайся хотя бы месяца три, а лучше полгода, тогда и решишь.

Третье.

С тем, что дается трудно, надо научиться правильно обращаться.

Подход надо найти к своим способностям.

Приручить их.

Как дрессировщик приручает тигра.

Или попугая.

Или собаку.

Чему-то научить, где-то заставить, когда-то побаловать.

Целое искусство.

Давай поговорим о трудностях, на которые дети жалуются чаще всего. Как можно с ними правильно обращаться?

У ТЕБЯ ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ

Это часто бывает.

Трудно стихи учить, трудно запоминать даты, трудно запомнить и пересказать прочитанный текст.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

1. УЗНАТЬ ПОЛУЧШЕ.

Прежде всего — прекращаем причитать «ах, у меня такая плохая память», а вместо этого начинаем думать: а какая именно у меня память? Как мне легче запоминать? Со слуха? когда читаю глазами? когда проговариваю вслух?

Это очень важно про себя знать!

Может быть, ты зря мучаешься, в десятый раз читая стихотворение глазами, а память у тебя — слуховая. Попроси маму или приятеля прочесть вслух — и за три раза запомнишь!

А может быть, память у тебя двигательная, и нужно стихотворение от руки переписать — оно и запомнится. Попробуй по-разному, сравни, и может оказаться, что память у тебя совсем не плохая, просто ты её не знаешь.

2. ТРЕНИРОВАТЬ.

Вот ученик, который знает, что учить стихи ему трудно, приступает к делу. Он читает стихотворение раз.

Потом другой.

Нет, не запомнил.

Ещё три раза читает.

Ещё пять.

Нет, всё ещё не запомнил.

А надоело уже — сил нет. Уже так ненавидишь это стихотворение, что никакого желания нет такую чушь в голову загружать. Да, дело плохо...

Всё это время наш ученик тренировал умение читать.

А память была ни при чём.

Потому и не включилась в работу.

Попробуем по-другому.

Прочти стихотворение один раз. Глазами или вслух — ты же уже знаешь, какая память у тебя лучше. Внимательно, не спеша. Убедись, что все-все слова понятны. Если нет — спроси у взрослых или посмотри в словаре. Хорошо представь себе, о чём говорится.

Как это всё выглядит, какое настроение было у автора.

Что происходит сначала, что потом. Как движется мысль.

Теперь прочти ещё раз, тоже не спеша. Всё, закрывай книгу и рассказывай, как запомнил. Конечно, что-то ты забудешь, где-то собьёшься — не страшно, книга под рукой, забыл — подсмотри, тут же закрой и рассказывай дальше.

ЧУВСТВУЕШЬ, КАК ПАМЯТЬ ЗАРАБОТАЛА?

Прямо вся напряглась и зашевелилась. Раскочегарилась. Дошёл до конца — ещё раз перечитай, особенно обращай внимание на те места, где ошибался.

И рассказывай снова.

Но теперь, если забыл, сразу не подглядывай, попробуй сам вспомнить.

Не получается — не расстраивайся, смотри в текст.

В следующий раз ошибок будет ещё меньше.

Вот увидишь, ты выучишь всё гораздо быстрее и лучше, чем обычно.

Помни:

способности нашего мозга похожи на хороших слуг.

Если их зовут на помощь — они работают, если нет — под ногами зря не мешаются.

Если память не напрягать, заранее считая, что она «плохая», она будет всё слабеть и слабеть.

А если дать ей знак: дорогая память, выручай, ты мне нужна позарез, понимаю, что тебе трудно, ты у меня не очень сильная, но ты уж постарайся!

На тебя вся надежда, родная!

И ОНА ПОСТАРАЕТСЯ.

Раз постарается, два постарается, десять постарается, а потоммотришь — не такая уж она и слабая. Мускулы накачала!

3. ПОМОГАТЬ.

Если память слабовата, ей можно помочь. Или если даже хорошая память, но очень уж много всего запомнить надо. Для этого люди придумывают приёмы, которые называются «мнемонические». То есть приёмы запоминания.

Они бывают разные.

Например, такие:



Трудно запоминаешь словарные слова? Попробуй записывать слово разноцветными карандашами: каждую букву — другим цветом.

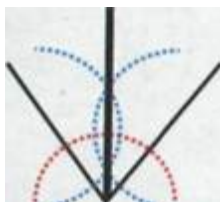


Или изобразить слово необычным способом: из конфет, изюма, спичек, шнурков от ботинок.

Правила можно декламировать, как стихи, а чтобы было складно, добавить всяких смешных слов. Некоторыми такими стихами школьники давно пользуются: «Кое-, либо-, что-,нибудь-чёрточку ты не забудь».

Или:

Биссектриса — это такая крыса, которая бежит по углам и делит угол пополам.



Если у тебя сильнее двигательная память, таблицу умножения можно петь, как песню, при этом маршировать. Можно идти домой с другом или с родителями так: один задаёт

пример, другой решает. Правильно ответил — делаете столько шагов ВПЕРЁД, сколько в ответе. Неправильно — считаете шаги назад! Домой захочешь попасть — быстро всю таблицу выучишь!

Чтобы запомнить дату или номер телефона, можно каждое число с чем-нибудь связать: с днём рождения, номером квартиры или автобуса, на котором часто едешь.

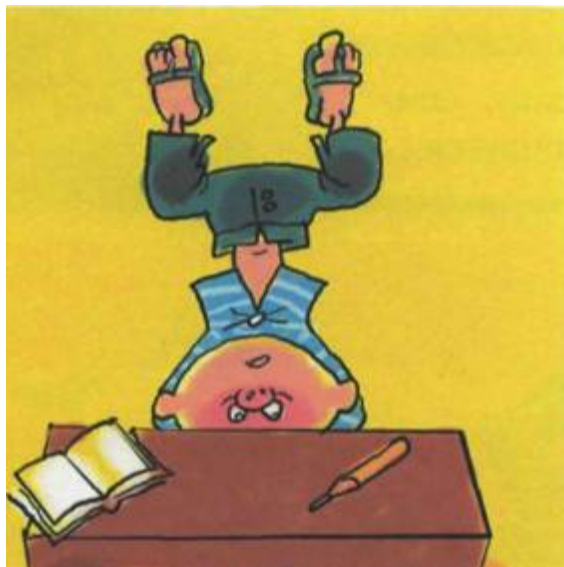
Можно сочинить сказку, в которой встречаются все словарные слова из диктанта.

Можно изобразить всё, что описано в стихотворении, пантомимой, одними жестами. И при этом стихотворение «промычать» или «просвистеть».

Мнемонических приёмов очень много. Спроси родителей, как они помогали себе запоминать, когда учились в школе, и какими приёмами пользуются сейчас.

ТЫ НЕУСИДЧИВЫЙ И РАССЕЯННЫЙ

Сам вроде хочешь сосредоточиться, садишься делать уроки, стараешься изо всех сил не отвлекаться, а потом — раз! — и вдруг как-то так получается, что ты уже не сидишь за столом, а бегаешь по квартире за котом. Или борешься на ковре с младшим братом. Или как-то даже так получилось, что сидишь перед телевизором и кино смотришь. Или просто мечтаешь о чём-то совсем постороннем. И непонятно даже, как так вышло — ведь ты ХОТЕЛ сидеть и заниматься.



УДИВИТЕЛЬНО НЕУСИДЧИВЫЙ УЧЕНИК...



Дело в том, что у некоторых детей внимание такое лёгкое и подвижное, как пушинка на ветру. Может, она и хотела бы лететь

в какую-то сторону, как жук, например. Или плавно приземлиться на траву, как лист. Но она — пушинка. Ветер дунул — и всё, она уже в другом месте. Слишком лёгкая.

Прежде всего, хорошая новость: «пушинкой» твоё внимание будет не всегда. Обычно годам к 12–13 оно «набирает» вес и уже так легко не отклоняется от курса.

Но... этого надо ещё дождаться! К 12 годам можно уже успеть двоечником стать, если не уметь работать сосредоточенно.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Есть несколько секретов, которые помогают неусидчивым детям быть более собранными.

Секрет первый:

ДЕЛИ НА МАЛЕНЬКИЕ ПОРЦИИ.

Раз твоё внимание не может держаться одной цели долго, попробуй не идти к этой самой цели плавно, а скакать отдельными прыжками, как заяц. Или кенгуру.

Дели любую работу на части.

Нужно написать длинное упражнение? Каждое предложение — одна часть.

Задание по математике? Каждый пример — один «прыжок».

Трудная длинная задача? Тоже можно разделить: записать условие — первый «прыжок», прикинуть решение на черновике — второй, произвести вычисления — третий, проверить — четвёртый, записать решение в тетрадь — пятый.

Сделал очередной «прыжок» — мысленно скажи себе: «Готово!», или «Молодец!», или «Получилось!» И применяй...

Секрет второй:

ПЕРЕКЛЮЧАЙСЯ.

Это значит: между «прыжками» отвлекайся, делай что-то совсем другое. Например, решил пример — встал со стула и подпрыгнул разок. Или трижды хлопнул в ладоши — за спиной. Это недолго, буквально несколько секунд. И — следующий «прыжок».

В классе, конечно, прыгать и хлопать не получится. Но можно сильно сжать-разжать кулаки. Глубоко вдохнуть и выдохнуть. Закрыть на секунду и снова открыть тетрадь. Или нарисовать на отдельном листочке «звёздочку» — знаешь, как лётчики во время войны себе рисовали за каждый сбитый самолёт. Придумай, что подойдёт тебе.

Когда «допрыгаешь» до конца какой-то дистанции, например сделаешь задание по одному предмету, переключайся посильнее. Пробегишь до кухни и съешь конфетку. Подтянись на турнике

сколько сможешь раз. Полей цветы или смени воду коту. Такой перерыв должен длиться минут 10–20. Переключился, отдохнул? Теперь работай дальше.

Забываешь, какие именно «прыжки» надо сделать, пропускаешь, путаешь? Здесь поможет

Секрет третий:

СОЗДАВАЙ СПИСКИ.

Часто забываешь дома что-то нужное — то тетрадь, то ручку, то проездной? Сядь один раз, может быть, вместе с родителями, и составь список ВСЕГО, что тебе нужно положить в портфель. Теперь повесь этот список так, чтобы можно было отмечать выполненные пункты. Самое удобное — холодильник и маленькие круглые магнитики. Выполнил пункт списка — поставил справа магнитик. Выполнил ещё — ещё поставил. Так сразу видно, что уже сделано, а что нет и что дальше делать. Такой же список можно сделать про уборку комнаты, про приготовление уроков — про что захочешь. Один пункт — один «прыжок». Так потихоньку и допрыгаешь до 12 лет, а потом уже станет легче.

И ещё один важный совет: внимание тоже может уставать. Чем больше у тебя в жизни порядка, тем ему легче, ведь когда что-то происходит «как всегда», оно внимания не требует. А вот если вещи оказываются каждый раз в разном месте и если ты в один день сначала делаешь уроки, потом гуляешь, потом читаешь, в другой — наоборот, а в третий — ещё как-то по-другому, всё это требует внимания. Оно перенапрягается и устает, и его легче «сбить с толку». Береги своё внимание. Старайся соблюдать режим, поддерживать порядок в комнате и на столе. Не обязательно идеальный — такой, какой удобен для тебя, но чтобы ты мог сделать его привычным, постоянным.

У ТЕБЯ ОЧЕНЬ ПЛОХОЙ ПОЧЕРК

Честно говоря, никто толком не знает, почему одни люди могут писать красиво и ровно, а другим это трудно. Буквы у них получаются неровные, туда-сюда наклонены, некрасивые какие-то...

Учителя и родители часто говорят: «Ты просто не стараешься! Надо стараться и писать аккуратнее!» Если бы! Если бы достаточно было ПРОСТО ПОСТАРАТЬСЯ. К сожалению, это не так. Тот, у кого плохой почерк, даже если старается изо всех сил, очень быстро устаёт. Написал три-четыре слова ровно, как только мог, — и всё, даже пальцы сводит, так устал. И опять всё пошло криво-косо. Очень это обидно. Тем более что кто-то другой вроде и не старается особо, а строчки и буквы такие ровненькие и красивые — глаз не оторвать.

Прежде всего: успокойся и не отчаивайся. Почерк — это, конечно, важно, но всё-таки важнее, ЧТО написано, а не как. В младших классах с плохим почерком отличником не станешь, какой бы ты ни был умный. А зато в старших — очень даже. Там важнее, как ты задачи решаешь и что пишешь в сочинениях, чем то, как буквы выводешь. А станешь взрослым — вообще на компьютере будешь тексты набирать.

Так что главное — не вздумай решить, что раз тебе не повезло с почерком, значит, ты плохой ученик. У многих писателей и учёных, кстати, ужасный почерк. Намучились, наверное, в школе и они сами, и их бедные учителя. Но это не помешало им стать умными и даже знаменитыми.

И всё же почерк надо постараться улучшить. Сделать его если не красивым, то хотя бы аккуратным и разборчивым. Потому что в старших классах и в институте придётся много и быстро записывать, а если рука быстро устаёт или потом прочитать ничего невозможно — как же ты будешь?

Что может помочь?

Главное, что нужно знать: враг почерка — напряжение. Если ты сильно стискиваешь ручку, если ты даже не дышишь, так стараешься, если у тебя устают лицо, шея, плечо — хорошо писать не получится. Напряжение вызовет усталость, рука начнёт «вилять», и всё пойдёт вкривь и вкось.

Поэтому главное правило: КОГДА ТЫ ПИШЕШЬ, ТЕБЕ ДОЛЖНО БЫТЬ УДОБНО!

Удобная ручка. Часто дети, которые пишут некрасиво, неправильно держат ручку. Из-за этого пальцы быстро устают. Попроси родителей купить тебе специальную ручку с тренажёром

для письма. На ней есть впадинки для пальцев. С их помощью писать становится легче.

Удобное место. Пиши за столом, хорошо, удобно устроившись на стуле. Убедись, что тебе светло, что ничто не мешает руке, не попадает под локоть.

Частый отдых. Не дожидайся, когда пальцы начнут болеть от усталости. Чаще давай им передышку: взмахни, потряси, сделай гимнастику, которой учили в первом классе. Потри каждый пальчик, как будто надеваешь на него широкое кольцо или тесные перчатки. Погладь кошку, или кусочек меха, или шёлка, поставь на столе банку с камешками или фасолью и поперебирай их, когда устанешь. Побалуй свои пальчики приятными прикосновениями — ведь они так старались!

Приятные тренировки. Лучше всего развивает почерк вовсе не переписывание по много раз текстов, а рисование. Да, обычное рисование: карандашом, ручкой, фломастером. Рисуй узоры, орнаменты, завитки, цветочки, животных или технику с мелкими деталями. Например, нарисуй дракона и всего его покрой мелкой чешуёй. А потом замок — и нарисуй стены из камня, а крышу из черепицы. А вокруг — траву и деревья. Когда ты рисуешь, то не так боишься совершить ошибку, рука расслаблена и движется точно и легко. Чем больше ты рисуешь — тем ловчее становится твоя рука и лучше почерк. Ещё очень здорово вышивать, вязать, собирать мозаику, играть в «Лего» — в общем, работать с мелкими деталями.

ТРЕНИРУЙТЕ ВАШУ ЛАДОНЬ — ОНА ПОМОЖЕТ ВАМ.

Возвращайся к началу. Иногда доставай прописи, по которым ты учился писать ещё до школы, и снова пиши по точкам, обводи, повторяй отдельные элементы. Теперь тебе это будет легко, а рука постепенно запомнит, как двигаться. Тут нечего стесняться — вот балерины, даже самые знаменитые, которые танцуют самые сложные партии, начинают каждое утро с тех же самых упражнений, которым их научили в начале балетной школы, в детстве. А футболисты, даже чемпионы мира, на каждой тренировке обязательно просто чеканят мяч. Повторение основ — залог успеха!

Подключай воображение. Ты так замучился с этим почерком, что вообще уже ненавидишь писать? Так дело не пойдёт. То, что мы делаем с отвращением и злостью, красивым не получится никогда. Попробуй свои неровные буковки... пожалуй. Представь, что они намокшие под дождём и взъерошенные ветром воробьи. И в твоих силах их согреть, пригладить перышки и аккуратно посадить в рядок. Правда, уже стало симпатичнее?

Используй эти секреты, и почерк понемногу станет

улучшаться. Главное, чтобы в голове были мысли, которые стоило записывать! А они у тебя наверняка есть!

ТВОИ ДРУЗЬЯ ЗАДУМАЛИ ПЛОХОЕ



Бывает иногда так: соберутся ребята вместе, и придёт им в

голову МЫСЛЬ. Не то чтобы очень умная и оригинальная. Но увлекательная.

Например, такая мысль — с урока сбежать и пойти гулять. А то ужасно надоело учиться, а на улице солнышко.

Или звонить в двери соседей, а потом быстро убегать. Вот смешно они спрашивают «кто» да «что», а потом ругаются!

Или по телефону знакомым людям звонить и прикалываться, вроде «Наберите скорее ванну воды, мы слона к вам ведём купать!». Обхохочешься!

Или девочку, которая «достала», поймать на перемене и затолкнуть в мужской туалет. И не выпускать. Будет знать, как воображать из себя.

Или по телефону позвонить в милицию и сказать, что в школе бомба. И никакой контрольной.

Или кошку поймать и посмотреть, что будет, если ей усы отрезать. Правда ли, что она тогда по запаху колбасу от кирпича не отличит?

Или душить друг друга шарфиками, пока в глазах не потемнеет — интересно же, что чувствуешь, когда сознание теряешь?

Или стащить в магазине несколько шоколадок — если всё ловко провернуть, никто и не заметит!

Или стоять перед поездом на рельсах и выяснять, кто смелее — кто отскочит только в самый последний момент?

В общем, какая-нибудь такая мысль.

Так уж дети устроены, что подобные мысли к ним приходят обязательно. Хотя бы иногда.

Наверное, это оттого, что очень много есть всяких правил: то нельзя, это не делай, будь осторожен, веди себя прилично, спроси разрешения и всё такое.

Ну, и надоедает. И хочется себя попробовать в чём-то не очень хорошем. Или даже совсем плохом. И немного опасном. Или много. В общем, как говорил один сказочный пират: «Что бы такого сделать плохого?»

Хорошо, если это «плохое» всё-таки не очень плохое. Такое, что можно назвать «озорством» или даже «хулиганством». Что, конечно, делать нельзя, но большого вреда никому не принесёт. За что, конечно, если поймают, то отругают и накажут, но в этом и весь смысл. Надо ведь себя испытать на смелость!

А БЫВАЕТ ТАКОЕ ПЛОХОЕ, КОТОРОЕ И ПРАВДА ПЛОХОЕ. ЗЛОЕ ИЛИ ОПАСНОЕ.

За которое потом будет стыдно. Даже если не поймают и не накажут.

Потому что кому-то было весело и интересно, а кому-то в

результате стало плохо и больно.

Девочке, которая теперь боится ходить в школу и всё время плачет.

Кошке, которой без усов ни охотиться, ни отстаивать свою территорию невозможно, и она может погибнуть.

Старушке, которая поспешила на звонок в дверь, упала и сломала ногу.

Однокласснику, которого «немножко» придушили, а он потом не смог снова задышать, и еле «скорая» успела его спасти. И его маме с папой.

Спасателям из МЧС, которые целый день обыскивали в школе каждый уголок — искали бомбу.

Пожилой учительнице, у которой стало плохо с сердцем, потому что она испугалась за детей.

И родителям, которые потом пойдут на суд и будут платить огромный штраф, потому что кого уж точно поймают — так это звонящих про бомбу, это современная техника делает очень хорошо.

И бывает так, что ребята в компании, которые что-нибудь такое задумали, разные. Разные по внутреннему возрасту. Некоторые ещё совсем не взрослые. Они, как малыши, могут видеть происходящее только со своей стороны.

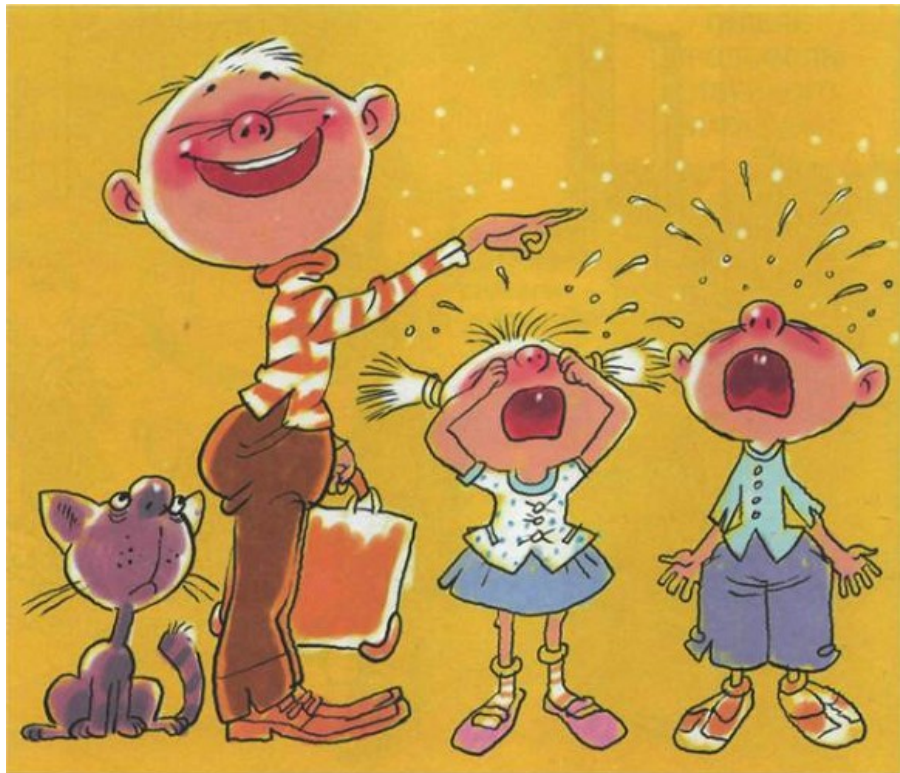
ЕСЛИ МНЕ ВЕСЕЛО — ЗНАЧИТ, ЭТО ВЕСЕЛО.

А если кому-то невесело, а плохо, значит, он придурок просто и шуток не понимает.



ПОТОМУ ЧТО МНЕ ВЕСЕЛО.

А другие ребята внутри раньше взрослеют. И они уже могут себе представить, как всё будет не только для них, но и для других. Для старушки, кошки, девочки и родителей.



Внутренний возраст не зависит от того, у кого когда день рождения. Не зависит от того, кто выше ростом или кто уже пробовал курить.

И даже от того, у кого есть знакомые старшие ребята.
Он сам по себе.

Это развитие ума, сочувствия, совести. Кто-то в этом более способный, кто-то менее.

Кто-то быстрее развивается, кто-то дольше, а некоторые вообще до конца не развиваются — вот хоть небезызвестная Шапокляк: ведёт себя как будто ей лет двенадцать, хоть и старуха.

Так вот, бывает, что тот, кто старше — по внутреннему возрасту — понимает, что мысль-то — так себе.

Плохая и недобрая. Или опасная. И хочет всё это как-то остановить. Или хотя бы не участвовать.

Вот тут-то и начинаются трудности.

ТРУДНОСТЬ ПЕРВАЯ

Как отговорить, если все уже хотят и уже сейчас побегут?

Честно скажу: это непросто. Конечно, если в компании тебя очень уважают, тогда легче. Ребята привыкли прислушиваться к

твоему мнению, прислушаются и теперь.

А если ты совсем не лидер? Или если ты в компании новичок? Тогда тебе помогут несколько приёмов.

ДЕЙСТВУЙ И ГОВОРИ РЕШИТЕЛЬНО.

Никаких «Ребята, а может, не надо? А давайте лучше не будем, а то мало ли что...». Не проси и не уговаривай. Скажи сразу и твёрдо: «Это не годится».

Приводи факты. Возможно, они просто не знают чего-то и если ты скажешь, что кошка без усов может погибнуть или что тех, кто «шутит» про бомбу, всегда находят и за это будут судить, ребята откажутся от своей идеи.

Не критикуй и не запугивай самих ребят.

Не надо говорить: «Вы что, с ума сошли?», или «Совсем дураки», или «Попадётесь — будете знать».

Говори о самой идее, покажи, чем она плоха.

Говори кратко и самую суть.

Например: «Это глупо и опасно» или «Это — насилие, и так обращаться с человеком нельзя».

Помоги им отказаться от задуманного, но при этом не чувствовать себя трусами, которые просто испугались.

Скажи: «Мы уже слишком большие для таких детских забав» или «Мы же не дураки, чтобы заниматься такими глупостями».

Предложи другую идею.

Что сделать вместо этого?

Тоже интересное, необычное и весёлое. Новую игру, занятие, приключение. Или старую, но любимую.

Нельзя же просто остаться скучать, раз вы собрались вместе и полны сил и фантазии.

Надо обязательно что-нибудь придумать!

Если у тебя получилось — можешь по праву гордиться собой.

У тебя есть задатки настоящего лидера!

Если нет — что ж, свою голову никому не приставишь.

Твёрдо скажи: «Это не для меня» — и просто уходи.

Пусть поступают как знают.

ТРУДНОСТЬ ВТОРАЯ

Если отговорить не получилось — сказать ли взрослым?

Сложный вопрос.

Доносить и ябедничать нехорошо.

Стыдно.

Но знать, что может случиться беда и даже не попытаться её предотвратить — тоже плохо.

Ещё больше стыдно.

Как же быть? Сказать или не сказать?

Наверное, тут самое главное — грозит ли то, что задумали ребята, бедой?

Помнишь наше правило: «Жизнь и здоровье прежде всего»?

Так вот: есть ли опасность жизни и здоровью?

Если нет, ябедничать не стоит.

Сбегут с урока, получают двойки — их выбор, их дело.

Попробуют курить — ничего хорошего, но прямой, прямо сейчас, угрозы нет.

Пусть сами решают, портить себе здоровье или нет.

Попадутся в магазине — ну что ж, хотели риска — получили, пусть узнают, что бывает, когда тебя ловят на краже. А бывает очень много всего такого, что им не понравится.

Каждый человек имеет право искать неприятности себе на голову и нести потом ответственность за свою глупость.

Ты им сказал, что это плохо, и объяснил почему.

Они сделали по-своему. Значит, так тому и быть.

Может быть, позже поумнеют.



Другое дело — когда замышляется насилие или что-то опасное для жизни самих ребят или других людей.

Если ты знаешь, что компания собралась идти бить кого-то, все на одного, ты можешь это остановить, позвав учителя или

охранника.

Если ты знаешь, что кто-то предлагает ребятам наркотики — ты можешь сказать учителю или родителям, и они примут меры.

Если ты знаешь, что твои друзья задумали что-то очень опасное — вроде того, чтобы стоять на рельсах или душить друг друга «понарошку», — ты можешь сказать взрослым, что происходит, и они прекратят это.



Конечно, взрослые бывают разные.

Хорошо, если они быстро понимают что к чему и действуют решительно, а не просто устраивают переполох.

Поэтому подумай заранее, к кому бы ты обратился в случае чего?

В школе? Во дворе? На даче? В летнем лагере?

Обсуди возможные ситуации с кем-то, кому доверяешь: с родителями, старшим братом, вожатым.

Что бы они посоветовали?

Куда бежать?

Кого звать?

Помни, что обычно в таких случаях всё происходит очень быстро, времени на раздумья может не быть.

Поэтому важно БЫТЬ ГОТОВЫМ.

ТРУДНОСТЬ ТРЕТЬЯ

Если я сам не хочу участвовать, а на меня давят?

Все знают, как оно обычно бывает.

Ты говоришь: «Вы как хотите, а я не буду, мне это всё не нравится».

И начинается: «Слабак!», «Трус!», «Маменькин сынок!» или даже «Предатель!», «Ну и вали отсюда, ты нам больше не друг!» и всё такое.

Это очень неприятно.

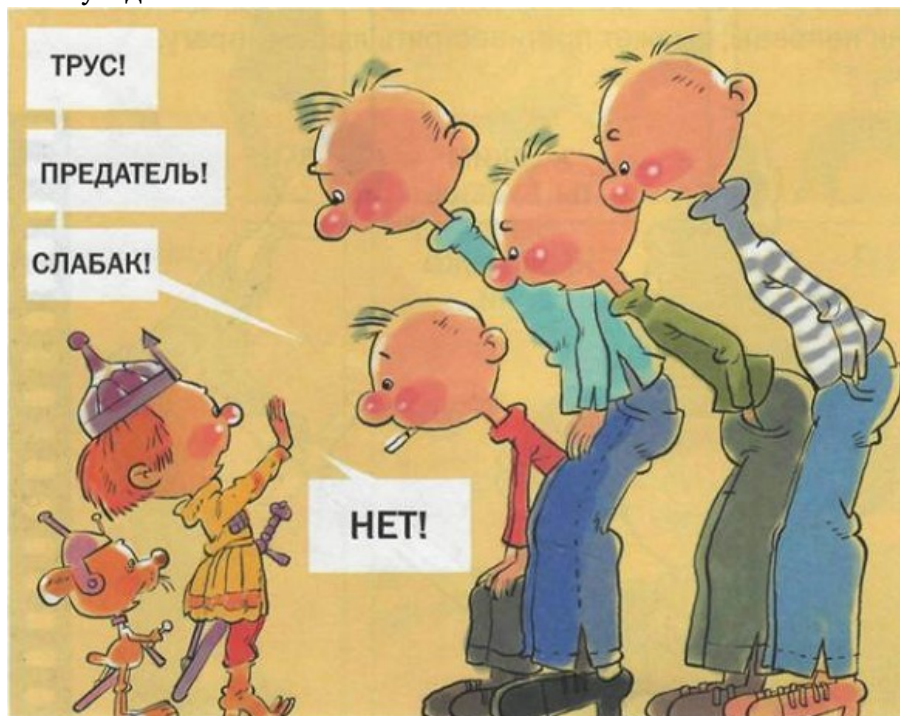
Да что там неприятно — просто ужасно. Когда твои же друзья тебя отталкивают. Когда они говорят: выбирай, сделать гадость вместе с нами или остаться «чистеньким, послушненьким», но без друзей.

Это называется «давление группы».

Страшная штука.

Даже взрослым трудно его выдерживать.

А уж детям тем более.



Помнишь, у Гарри Поттера был одноклассник Невилл Долгопупс? Ты когда-нибудь задавал себе вопрос, как Невилл попал на факультет Гриффиндор, факультет смельчаков?

Ведь он побаивается учителей, не справляется со школьными хулиганами, да что там — даже собственную бабушку боится!

Робкий, неловкий, колдовать толком не может, вечно всё путает и теряет. Не ошиблась ли часом Волшебная шляпа?

Только в последних книгах становится понятно, что Невилл очень даже смелый.

Но на самом деле подсказка есть уже в самой первой книжке. Помнишь, как Невилл пытается остановить одноклассников, задумавших опасную выходку?

Не просто одноклассников — а тех немногих, кто не смеялся над ним, кто мог заступиться, чьим мнением он так дорожил. Представляешь, какую смелость надо иметь для этого?

Только мудрый профессор Дамблдор это понял и сказал, что тот, кто способен противостоять друзьям, если считает, что они неправы, сможет противостоять любому врагу.

А в последней книге мы видим, как Дамблдор был прав. Когда все-все, самые храбрые, самые могущественные волшебники стоят и молчат, видя поверженного Гарри и торжествующих победу сторонников Воландеморта, кто, единственный, вышел из толпы?

Кто оказался неподвластен общему страху и унынию?

Именно Невилл.

И ему как настоящему храбрецу в момент смертельной опасности достаётся меч самого Гриффиндора.

Потому что встать одному против группы — это гораздо круче, чем сразиться с любым монстром. Это настоящее мужество.

Если на тебя начинают давить, соблюдай несколько правил.

1. Скажи о своём решении прямо и твёрдо.

Не придумывай отговорок, не говори: «Может быть, в другой раз, не сегодня». Любые попытки оправдываться усиливают давление. Ты не хочешь, и всё. Имеешь право. Твоя жизнь, твой выбор. Они тебе не родители, чтобы за тебя решать, что тебе можно и чего нельзя.

Кстати, ты можешь не только решать сам, но и менять своё решение в любой момент. Если даже сначала ты пошёл вместе со всеми, ты имеешь право сказать «нет» тогда, когда понял, что не хочешь продолжать.

2. Если продолжают давить, включи «заевшую пластинку».

Просто спокойно повторяй «нет, я не хочу», пока не отстанут. Скажи: «Мне не трудно, я повторю столько раз, сколько нужно,

чтобы вы услышали».

3. Не помогает — начни давить сам:

«Почему вы меня заставляете? Вы мне кто — начальники? Я должен вас слушаться?» Только не переходи к обвинениям и обидным словам. Просто дай понять, что тобой командовать не получится.

Всё попробовал? Давление продолжается?

Самое время закончить разговор, развернуться и уйти. Кстати, очень возможно, что с тобой вместе уйдут ещё несколько человек, которым тоже не нравится эта затея, но не хватает твёрдости сказать «нет» вслух.



ТРУДНОСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Можно ли после этого остаться друзьями?

Ты удивишься, но можно.

И даже очень часто так и бывает.

Если

— сами по себе твои приятели люди хорошие, потом они сообразят, что ты-то был прав и «мысль» была, прямо скажем, не такая чудесная, как казалось вначале;

— ты сам в других ситуациях был надёжным другом, не ябедничал, не подводил и не бросал в трудную минуту;

— ты обращался к взрослым, только чтобы предотвратить беду, а не чтобы «сдать» виновных; ты не будешь умничать, злорадствовать и говорить: «Ну, вот видите, я же предупреждал, а вы не послушали»;

— ты не будешь при взрослых подчёркивать, что ты-то этого не делал, и стараться хорошо выглядеть на фоне «хулиганов»;

— ты сможешь потом вести себя как ни в чём не бывало, не будешь шарахаться от друзей, заранее боясь, что тебя прогонят,

скорее всего, ваша дружба восстановится, а твой авторитет только вырастет в глазах ребят.

Ну, а если какой-то из этих пунктов не про тебя или не про этих ребят... значит, надо меняться самому — или менять друзей.



ПРЕДЛАГАЮТ ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ, ЗАКУРИТЬ ИЛИ ВЫПИТЬ

Ещё не предлагали? Или уже?

Знаешь, всем детям когда-нибудь предлагают. Или закурить. Или выпить пива (вина, водки). Или клей понюхать. Или, того хуже, наркотики попробовать.

Ребята во дворе, на даче, одноклассники. Чаще всего они немного постарше. А иногда и нет — просто такие «бывалые».

Наступает момент, когда вы сидите где-то в укромном месте и кто-то достаёт сигареты, бутылку или пакет с чем-то химически пахнущим и говорит: «Давай! Это так круто! Ты что, до сих пор не пробовал? Ну даёшь! Да мы все уже давно! Да ты один такой придурок! Мелочь! Маменькин сынок!»

Или может быть по-другому.

Никто не дразнит и не обзывает. А просто у тебя очень плохо на душе в этот день. Всё не так и дома, и в школе, ты со всеми в ссоре, перед всеми виноват или всеми обижен, и ничего-ничего не хочется, кроме как деться куда-нибудь далеко от всего этого. И тут кто-то понимающий, старший и вроде бы добрый скажет: «Ничего! Вот я тебе дам попробовать — увидишь, сразу станет легче! Конечно, бесплатно, ведь мы друзья! Другому бы не дал, только тебе, ты такой клёвый парень! Давай, выбрось из головы проблемы».

И ты, конечно, знаешь, как это вредно и опасно, и вообще ужас.

И, ты, конечно, знаешь, что делать — отказаться и всё такое.

Кто ж не знает? Наверняка родители сто раз говорили, и в школе тоже. И по телевизору, и в рекламе.

Все знают. И всё же...

очень многие ребята НЕ отказываются.



Потому что

- все смотрят и ждут, и вот-вот назовут слабаком и трусом;
- так давно хотелось с этими ребятами дружить, и если сейчас отказаться, как стать для них своим?

- все друзья уверяют, что они давно это пробовали-перепробовали и ничего страшного не случилось;

- всё надоело и хочется нового чего-нибудь;

- это можно только взрослым, а значит, попробовать — быстрее повзрослеть;

- правда паршиво на душе и очень хочется, чтоб стало легче;

- все обидели, никто не понимает, и пусть они перепугаются как следует, когда узнают, и тут они поймут, и тут они забегают;

- просто ужасно интересно — а как это?

- и вообще, почему бы и нет, если один раз попробовать, ничего плохого не случится.

Вот по каким-нибудь таким причинам и соглашаются. И, кстати, эти причины не только мы с тобой знаем. Их очень хорошо знают те, кто предлагает. И умело используют: где-то поддразнят, где-то уверят, что опасности нет, или скажут, что только тебе доверяют — вон какой ты хороший друг.

Зачем они это делают?

По-разному.

Давай сначала о самом опасном — о наркотиках.

В этом случае причина — ДЕНЬГИ. Очень много денег, которые им будет потом приносить тот, кто попробовал и втянулся. Для таких людей (их называют наркодилерами) каждый, кто согласился попробовать, — как сказочная курица, которая несёт золотые яйца, как скатерть-самобранка, как

неразменный рубль.

Попробовал, понравилось, очень хочешь ещё?

Извини, друг, теперь не бесплатно.

У самого мало.

Давай, неси деньги.

Нету? Попроси у родителей на кино. Не дадут? Возьми потихоньку, ты что, маленький? Они и не заметят.

Неси, неси, сегодня, и завтра, и потом, и всегда.

Понимаешь теперь, почему такой человек скажет ВСЁ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ УСЛЫШАТЬ, лишь бы ты попробовал?

Что ты лучший, что все виноваты, а ты прав, что ничего вредного в этом нет, что это прекрасно и чудесно, что все музыканты и актёры так делают — и всё у них хорошо, что это круто, модно, современно, а не понравится — так можно больше и не пробовать, что это вообще не наркотик, а просто витамины для улучшения настроения — ВСЁ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ УСЛЫШАТЬ.

Ради тех будущих денег, которые ты им принесёшь.

Вот и всё. Очень просто.

Им неважно, что человек, пойманный ими в сети наркотиков, будет болеть, поглупеет и не сможет учиться, станет врать и воровать, потеряет всех друзей, что он, скорее всего, очень рано умрёт. Им нужны деньги.

Продажа наркотиков во всех странах считается очень тяжким преступлением.

Ведь, по сути, это убийство — только медленное и очень жестокое, потому что прежде чем человек от наркотиков умирает, он очень сильно мучается.



Когда наркотик попадает в организм человека, он ведёт себя там как слон в посудной лавке. У нас ведь внутри всё очень тонко и мудро продумано, отлажено, проверено, всё в равновесии, чтобы тело и ум работали надёжно, без крайностей, чтобы на долгую жизнь хватило. Ну, а наркотику на все эти тонкости

наплевать. Он вламывается в мозг — и давай создавать КАЙФ. Удовольствие, которое не связано ни с чем, кроме химии.

А потом действие наркотика прекращается и человеку становится плохо. Вместо кайфа приходят тоска, страх, упадок сил. Это как маятник или качели: сильно качнулись в одну сторону — значит, сильно полетят и в другую.



С настоящей радостью так не происходит, потому что радость — БЫЛА И ЕСТЬ. Она настоящая.

Если ты победил в трудных соревнованиях, если ты нашёл нового друга, если тебе подарили то, о чём ты давно мечтал, если родители сказали, что летом вы едете на море — это настоящая радость. И ты засыпаешь в этот день с радостью в душе и просыпаешься — вспоминаешь то хорошее, что вчера случилось.

А наркотик — это только наркотик. От того, что человек его принял, у него не появилось ни друзей, ни успехов, ни одна проблема не решилась, ничего к лучшему не изменилось.

Поэтому, когда искусственная радость уходит, становится ещё хуже, чем было до неё.

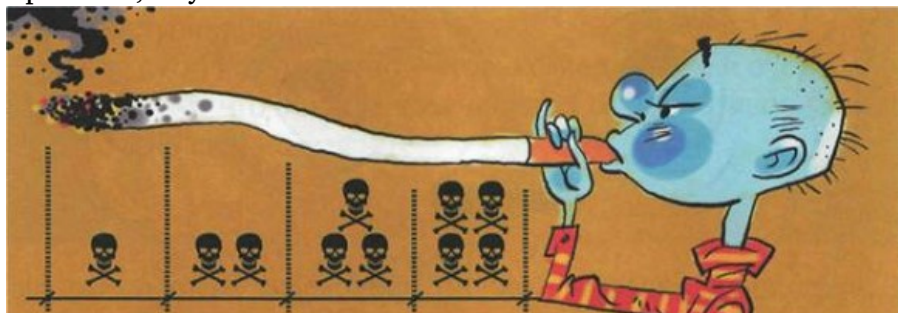
И что тогда? А тогда, как ты понимаешь, хочется, чтобы снова стало хорошо. Чтобы вернулся кайф. И теперь человек уже знает, как это можно быстро сделать. У кого попросить.

И идёт — ты уже догадался — к тому самому «доброму» наркодилеру. А тот в ответ: «Извини, друг, бесплатно больше нету. Неси деньги». А может, ещё разок даст без денег, чтобы рыба крючок проглотила поглубже и не раздумала.

Дальше — еще хуже. Раз, другой, третий, и наркотическая радость полностью заменяет собой настоящую. Наркотик словно локтями распахивает все чувства и желания, которые были у человека, а потом и убивает их, полностью захватывая власть. Даже если теперь что-то хорошее случится в жизни человека — ему всё равно.

Ему нужен только кайф. И если плохое — тоже всё равно. Лишь бы был кайф. Это и называют НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.

То есть теперь, если человек не примет очередную дозу наркотика, ему станет плохо.



Не просто плохо, а **ОЧЕНЬ** плохо. Так плохо, что не описать словами. К тяжёлым чувствам тоски, страха, безысходности присоединяются боль, озноб, судороги, становится трудно дышать, невозможно есть и спать. Это значит — внутри организма начался полный разброд и хаос, и теперь даже врачи не всегда могут человеку помочь.

Тогда человек обречён. Ведь ему придётся не просто постоянно принимать наркотики — их потребуется всё больше. Уже не будет никакого кайфа — принимать дозу надо будет просто, чтобы меньше страдать. Страх перед муками будет заставлять его искать деньги на наркотики любыми способами: обмануть, украсть, отнять. Сам не понимая как, он начнёт предавать друзей и родных и вскоре всех потеряет. Конечно, его больше не будут интересовать ни учёба, ни книги, ни спорт, ни музыка. Только доза. Мозг будет разрушаться всё больше, человек уже не сможет ясно мыслить, не будет ничего чувствовать, кроме тяги к наркотику, не сможет владеть собой. Однажды доза окажется такой, какую его организм переварить не сможет, и тогда наступит конец — и зависимости, и жизни.

Ужас в том, что иногда всё это происходит очень быстро. Некоторым людям достаточно попробовать **ОДИН РАЗ**, чтобы появилась зависимость. И уже через год-два они погибают от наркомании. Никто не знает про себя заранее, сколько раз нужно

будет именно ему. Один? Три? Десять? Проверить можно только на себе. Когда узнаешь ответ, будешь уже наркоманом. Ты действительно хочешь узнать?

Как видишь, наркотики — это не то, что можно «просто попробовать разок из интереса». Мухе, знаешь ли, тоже было интересно посмотреть, что это там так поблёскивает и покачивается на потолке? А это была паутина. И в ней — паук, беспощадный убийца. Кстати, наркодилеров часто называют пауками: они так же расставляют сети на своих жертв, которые прилипают, дёргаются, запутываются всё больше и погибают.

Так что выход только один.

НЕ ПОПАДАТЬ В ПАУТИНУ, НЕ ПРОВАБАТЬ НИКОГДА, НИ РАЗУ.

Не давать паукам НИ ОДНОГО шанса.

Ты же не муха, чтобы дать себя обмануть и скушать?

У тебя голова есть. Умная, человеческая.

Которую, как ты помнишь, мы договаривались НЕ ТЕРЯТЬ.

Так вот, когда тебе предлагают попробовать:

— просто таблеточку;

— просто «травку»;

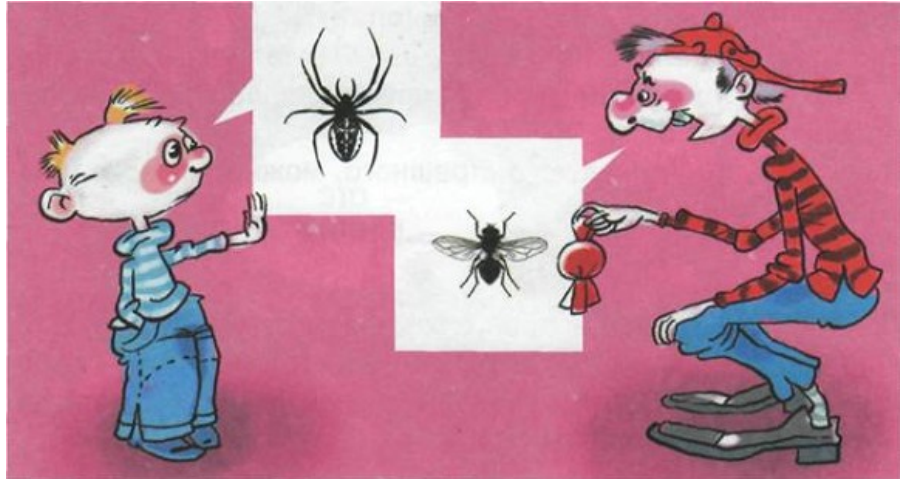
— просто дыхнуть пару раз из пакетика;

— просто разок кольнутья

или ещё что-нибудь подобное,

СРОЧНО ВКЛЮЧАЙ ГОЛОВУ И ГОВАРИ «НЕТ».





Конечно, тебя начнут уговаривать. Говорить, что маленький, что боишься, что не понимаешь ничего. Ты уже знаешь почему. Скажи самому себе: «Это паук. Ну, а я не муха».

Иногда уговаривает не сам паук, а другие жертвы. Они ещё не поняли, насколько сильно влипли. А может, поняли и хотят вовлечь других, чтобы не было так страшно, чтобы быть «как все». В этом случае им тем более важно услышать, как ты скажешь «нет». Вдруг для кого-то твой пример станет спасением, и он тоже решит порвать с паутиной?

Важно: отказывайся сразу и твёрдо. Помни: чем решительнее ты скажешь «нет», тем быстрее отстанут. Если начнёшь: «Не сегодня», «Что-то сейчас не хочется», «Лучше не надо» — будут давить дальше. Поймут, что ты серьёзно, — оставят в покое.

Скажи:

«Нет. Это не для меня» — и точка.

Не поняли, не поверили? Повтори. Спокойно, кратко, твёрдо. Пока ОНИ не почувствуют себя дураками и не отстанут.

Труднее бывает сказать «нет» близким друзьям. В главе «Что делать, если твои друзья задумали плохое» написано подробно, как это сделать.

И ЕЩЁ ОДНО:

обязательно скажи взрослым, что тебе предлагали наркотики. Иначе наркодилеры поймают в свои сети других детей.

Теперь про курение и алкоголь (спирт).

Это тоже наркотики, но «медленные». Их так называют потому, что они тоже отравляют и разрушают здоровье, но не так стремительно.

Значит ли это, что «ничего страшного, можно немного и побаловаться»?

СМОТРИ, ТЕБЕ РЕШАТЬ.

Понятно, что в твоём возрасте совсем не пугает, что когда-то, лет через 20, ты, может быть, — а может и не быть — заболеешь раком. И ты видишь вокруг людей, взрослых, которые пьют и курят, и вроде ничего.

Конечно, если ты девочка, то тебе неприятно будет однажды обнаружить, что твои зубы и ногти стали жёлтыми, а изо рта воняет. (Как воняет? Ну, понюхай при случае пепельницу, узнаешь — как. Не розами и не фиалками точно.)

А если мальчик — будет обидно, что ты растёшь медленнее, чем некурящие ребята. И так и не вырастешь таким, каким мог бы. И устаёшь быстрее, когда надо долго бежать или карабкаться в гору.





Но, может быть, тебе это неважно? Ну, воняет. Ну, не вырос. Зато круто и «как взрослый». Или «как все».

Потом всю жизнь будешь платить деньги за сигареты. Довольно много, кстати. Посчитай, сколько получится в месяц. А в год? А за пять лет? Машину можно купить. Или полмира объехать.

За что платить? За то, чтобы портить своё здоровье, конечно. Удовольствия-то от курения, в общем, никакого, но если начнёшь и привыкнешь — бросить трудно.

Так что извини, платить придётся.

А без машины и путешествий можно и обойтись, правда?

Или пиво. Ну да, сначала оно противное, потом нравится, потом без него уже не можешь.

А алкогольные коктейли ещё и сладкие.

Пьёшь вроде как лимонад — вкусно.

Пьянеешь, дурачишься. Ничего вроде страшного.

К пиву и коктейлям, правда, довольно быстро привыкают. Сначала пьют, чтобы со всеми, потом — чтобы весело, потом как-то так получается, что не выпил — и не по себе. Потом совсем плохо, если пива вечером нет.

Узнаёте?

Это ЗАВИСИМОСТЬ.

Зависимость от спиртных напитков называется АЛКОГОЛИЗМ. И очень многие подростки становятся алкоголиками как раз из-за пива и коктейлей. Потому что думают: а что, это ж не водка, это ж слабенькое. Мы ж только сегодня. Ну, и вчера. И завтра, наверное. А потом уже ничего не думают — алкоголику трудно думать.

Но ведь можно пару баночек? Вместе со всеми?

Решай сам, можно или нельзя.



...а еще я занимаюсь компьютерными технологиями и изучаю иностранные языки.



Только имей в виду вот что. Сейчас ты растёшь. И тело растёт, и мозг. Но растут они по-разному. Дело в том, что когда ребёнок рождается, всё его тело уже более-менее готово к жизни. То есть оно, конечно, маленькое и слабенькое, но вполне «доделанное». Руки-ноги, сердце-почки, всё как надо. Вырастет, натренируется и станет большим и сильным. А вот мозг — с ним другая история. Он при рождении ещё «не готов». И доделывается в течение всего детства, «дозревает». Как ты думаешь, почему пятилетки не могут решать уравнения? Потому что ещё не проходили? Вовсе нет. У них просто ещё «не готовы» те участки мозга, которые позволяют понимать такие сложные вещи. А почему годовалые малыши не разговаривают? Ведь у них есть и язык, и гортань? В том-то и дело — мозг не готов. Он должен

«созреть» для речи.

Поэтому, пока ребенок растёт, лет до 16–17, никто не знает, на что будет его мозг способен в конце концов. Какие у него будут таланты и способности. Будет ли он очень умным, или так себе. Бывает, что медленно созревает, зато потом ка-а-а-ак рванёт вперёд! Бывает, что никак не получается что-то, не понимаешь, не можешь, сколько ни стараешься. А потом вдруг — раз! — и так легко, как будто всю жизнь умел.

Это значит — созрел какой-то участок мозга, сложились связи. Или вдруг какая-то способность проявилась, которой раньше не было.

И ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ТЫ — ТАЛАНТ. СТИХИ, НАПРИМЕР, ПИШЕШЬ. ИЛИ ПРОГРАММИРУЕШЬ НА КОМПЬЮТЕРЕ ЛУЧШЕ ВСЕХ.

Так вот. Спирт (наркотик, который есть в пиве, вине, водке) и никотин (это тот наркотик, который в сигаретах) действуют на твой мозг. Который растёт.

Ты не чувствуешь этого, но наркотик ломает, портит, искажает связи, губит клетки — с каждым глотком и с каждой затяжкой. В результате какие-то части мозга так и не смогут развернуться в полную силу. Не «созреют» до конца. Знаешь, что это значит?

Что ты никогда уже не станешь таким, каким был задуман и создан.

Никто не узнает о талантах, которые могли у тебя быть.

Никто не будет знать, каким умным, интересным, ярким ты мог бы быть, если бы не...

И ты сам не узнаешь тоже. Уже никогда.

Понимаешь теперь, почему алкоголь и курение запрещены именно детям?

Вот поэтому.

А теперь решай: «ничего страшного» или чего.

И ещё одно, очень важное: мы говорили о том, что наркотик — это поддельная радость, которая вытесняет и убивает радость настоящую. Поэтому перед ним слаб тот, у кого мало радости, а жизнь скучная.

Как у тебя с радостью?

Есть хорошие друзья? Интересное увлечение? Любимые книги, фильмы, музыка? Любимые места, где хорошо гулять? Хорошие отношения дома? Мечта о будущем?

У человека в жизни обязательно должно быть достаточно места для радости. Поэтому если чего-то не хватает — надо искать!

Найти дело, познакомиться с новыми ребятами,

запланировать что-то на каникулы, на выходные. Что-то смастерить, чему-то новому научиться. Попросить родителей побыть с тобой, сходить куда-нибудь вместе. Или просто сказать тебе что-нибудь хорошее, посидеть рядом.

Если на душе тяжело и ничего не радует — рассказать кому-нибудь о своих чувствах: другу, маме, бабушке, любимому учителю, школьному психологу, священнику в церкви, написать в Интернете. Не соглашаться жить в тоске и скуке, бороться за свою радость, искать её.

Она на самом деле всегда рядом, только надо её увидеть.